

## **Anders, 25 år**

Anders vokste opp med mor, far og to yngre søsken. Foreldrene hadde et avslappet forhold til alkohol. Han begynte å drikke i 13–14 års alderen. «Alle gjorde det», sier han. Det var for det meste øl, og de drakk ofte i helgene. I 15 års alderen prøvde han hasj. Han brukte det av og til gjennom hele videregående. Han bruker hasj fortsatt, men sjelden, fordi han blir sløv av det.

Anders fullførte videregående skole greit og flyttet til en større by for å studere videre. I studietiden ble det mye festing, både i helger på hverdager. Det var ofte studentkvelder i ukedagene med billig øl. Han prøvde amfetamin og kokain da han var student, og bruker det av og til nå hvis han er full og det er tilgjengelig.

For to år siden fikk han kjæreste, Sara, som han møtte ute på byen. Hun drakk også alkohol, men brukte ingen andre rusmidler. For et år siden, da de begge var ferdige å studere, bestemte de seg for å bli samboere. De har kjøpt en leilighet sammen, og begge er i jobb. Anders jobber som it-konsulent og er ute hos ulike kunder med support.

Anders er ofte ute med venner og drikker øl. Han tar kontakt med hjelpeapparatet fordi han nylig opplevde et dramatisk angstanfall. Anfallet skjedde dagen etter at han og studievenner hadde hatt en reunionhelg med mye festing. Sara ble også veldig redd, og Anders fortalte at han også kunne bruke hasj, kokain og amfetamin. Sara ble både sint og lei seg over å høre det, og sa at hun ikke ville være sammen med en rusmisbruker.

Anders synes at Sara overdriver, men opplevde panikkanfallet som så ubehagelig at han har gått med på at han nok må foreta endringer. Han vil ikke slutte å drikke alkohol, men vil heller prøve å stoppe etter et par øl. Han er imidlertid bekymret for at han lett kan begynne å ruse seg på andre stoffer når han først har drukket.

Han er også redd for at sjefen skal oppdage at han ruser seg, og han tror at han kommer til å få sparken umiddelbart.

**John, 46 år**

John er skilt og har tre barn på 6, 9 og 11 år, som bor annenhver uke hos ham. Han har en kjæreste som bor i en annen by, og de treffes et par ganger i måneden. Han arbeider som markedsøkonom. Han trives i jobben og han har flere gode kamerater. John er imidlertid bekymret over alkoholbruken. Han merker at han drikker oftere enn før. Det hører liksom med til de fleste sosiale situasjoner. Han drikker gjerne en pils eller to etter jobb. I helgene kan han drikke opp til to flasker vin. Han har kanskje to alkoholfrie dager i uken.

John blir dårlig dagen etter han drikker mye. Han føler seg generelt mindre opplagt, mer deprimert og irritabel, og han er mer passiv enn tidligere både på jobb og i fritiden. Han har tidligere vært en aktiv person, med mye friluftsliv, lesing, konserter, teater- og kinobesøk. Det har blitt stadig mindre av det de siste årene. Han gjør nå lite i helgene sammenlignet med tidligere. John er i dårligere fysisk form enn tidligere, og har lagt på seg over ti kilo.

John har begynt å drikke et par pils hver kveld også når ungene er hos ham. De har ikke sagt noe, men han synes å merke at de ikke liker det. Han er bekymret over at han noen ganger ikke ønsker at de skal være hos ham fordi han heller kunne drikke i fred. Han merker at han blir urolig på fredager og at lysten til å drikke blir særlig sterk da.

John er misfornøyd med utviklingen i drikkemønster og mener at det har en negativ innvirkning på livet. Han har i tillegg fått vite av sin fastlege at han har litt forhøyete leververdier. Han ønsker å få hjelp til å redusere alkoholkonsumet.