**Elisabeth, 52**

Elisabeth beskriver oppveksten som god, men sier at hun ikke var så lett å ha med å gjøre som barn. Hun mener at hun fra tidlig ungdomstiden var opptatt av å ha det moro og leve livet. Elisabeth har brukt forskjellige rusmidler, med alkohol som det foretrukne. Hun har tre barn på 31, 28 og 25 år, og fire barnebarn. Hun bor i en kommunal leilighet og synes at det er slitsomt med bråket der, men har god kontakt med naboen tvers over gangen. Hun er uføretrygdet på grunn av angst, depresjon og muskelplager.

Før hun sluttet å drikke drakk hun ca. to flasker vin hver dag. Ikke så mye fordi hun hadde lyst på det, men fordi hun kjedet seg og for å få det litt bedre psykisk. Hun klarte stort sett å holde forbruket på et jevnt nivå, men det var ofte en kamp. Prøvde å slutte flere ganger, men klarte det ikke over tid. Etter noen dager var suget nesten ikke til å holde ut.

Elisabeths yngste datter hadde fått nok av morens drikking og ga beskjed om at det var uaktuelt å ha kontakt med barnebarna før hun gjorde noe. Elisabeth hadde noe kontakt med de to andre barna, og hun ble ofte invitert på besøk i helgene. Hun avbestilte ofte i siste liten fordi hun følte seg dårlig, men også fordi hun ikke kunne drikke når hun var på besøk.

Elisabeth følte seg fastlåst i livet og lei av den daglige rutinen med drikking om ettermiddag og kveld, mens morgener og formiddager gikk med til å føle seg syk og skjelven. I perioder følte hun selvforakt. Drikkingen gikk ut over økonomien, og hun følte seg ensom, deprimert, bekymret og var ofte irritert.

For tre år siden ble Elisabeth innlagt på et distriktpsykiatrisk senter etter et suicidforsøk med alkohol og beroligende medikamenter. Etter dette bestemte hun seg for å gjøre noe med alkoholbruken og klarte å få det til ved hjelp av barna, fastlegen, psykiatrisk sykepleier i kommunen og behandler i en rusmiddelpoliklinikk. I perioder hadde hun kontakt med hjelpeapparatet nesten hver dag. Hun ble en regelmessig deltaker i en fysisk aktivitetsgruppe og et kommunalt dagtilbud. Ungene støttet henne. Livet ble gradvis bedre, og lysten på alkohol avtok.

En fredagskveld, etter fire måneder med totalavhold, fikk hun plutselig sterkt sug. Uken hadde vært vanskelig. Elisabeth hadde i vært småsyk og ikke kommet seg til aktivitetssenteret. Sykepleieren i kommunen hadde avlyst timen som de pleide å ha på fredager. Den eldste datteren hadde ringt og fortalt at barnebarnet Stian strevde på skolen og at læreren mente han hadde konsentrasjonsvansker. Elisabeth hadde fått noen uforutsette utgifter og var bekymret for økonomien, og hun følte seg nedtrykt og urolig.

Alkoholsuget meldte seg, men heldigvis var det for sent å kjøpe øl. Hun sov dårlig og våknet lørdag morgen både urolig og i ubalanse. Hun ringte til datteren og avlyste et planlagt besøk. Suget kom og gikk gjennom hele dagen. Elisabeth prøvde å motivere seg for ikke å drikke, men motivasjonen var som forsvunnet. Hun tenkte at hun alltid kom til å være ensom, og at hun aldri ville bli kvitt suget etter alkohol. Hun følte seg tom for energi og orket ikke å ha det slik lenger. Klokken var fem da hun til slutt ga etter. Da hun kom hjem fra butikken drakk hun en pils rett ned på tom mage. Så slo skyldfølelsen inn, og hun tenkte «Hva i all verden er det jeg gjør?». Hun tenkte at hun var håpløs og at intet nyttet. En indre stemme sa «Når det først er gjort så er det ingen vei tilbake». Det endte med at hun drakk hele helgen, og hun klarte ikke å slutte før det var gått tre måneder.

**Robert, 25**

Robert bor alene, men har kjæreste. Jobber deltid i restaurantbransjen. Han begynte på universitetsstudier, men droppet ut i løpet av det første semesteret. Han ser på seg selv som en person med ressurser. Det har alltid vært viktig for ham å unngå å bli konform. Å bryte med ensretting i samfunnet og utvikle seg som et fritt menneske er et viktig prinsipp i hans liv. Han ser på bruk av rusmidler som en måte å uttrykke sin selvstendighet på. Han røyker cannabis jevnlig, fordi det er mye mindre skadelig enn alkohol, og han mener det burde ha vært lovlig. Han har i flere år satt pris på den behagelige tilstand av avslapning og glede som det gir. Han er drikker sammen med venner ute på byen eller på fest i helgene. Bruker da ofte sentralstimulerende midler for å forsterke den gode stemningen og for å holde ut lenger. Tar av og til Sobril for å for sove eller dempe ubehag dagen derpå. Cannabis hjelper også på nervene. Robert har brukt LSD ved noen anledninger, og han synes at det har gitt ham innsikt i hvem han er som person. Han har røykt heroin på ferie, men vil egentlig holde seg vekk fra det, på grunn av faren for avhengighet.

Robert bestemte seg for å endre rusmiddelbruken fordi det slet på forholdet (et tidligere forhold hadde gått i stykker pga hans bruk av rusmidler) og fordi han mente at det gjorde at han fikk nerver og ble deprimert. Han var redd for å bli oppsagt fra jobben pga fravær (han hadde tidligere mistet en jobb pga for mye festing). Det har gikk altfor mye penger til festingen og han sto på stedet hvil i livet.

Etter at Robert bestemte seg for å endre rusmiddelbruken strevde han med å unngå tilbakefall. En måte å få det til på var ved å jobbe mye. Nå var det imidlertid fredag og helgefri. Robert hadde lyst til å gå på fest hos Pål, men kjæresten ville heller at de skulle ha en hjemmekveld. Det utviklet seg til en krangel der rusmiddelbruken hans ble trukket inn. Robert ble forbannet og tenkte at han ikke fikk honnør for innsatsen han hadde vist. Det ble liksom aldri slutt på kravene og maset hennes. Han hadde jo jenket seg mye, og nå prøvde hun å kontrollere livet hans! Han tenkte: «Hvis det skal være på den måten, så gidder ikke jeg ikke å forsøke lenger.» Kjæresten dro hjem, men den dårlige stemningen hang fortsatt i leiligheten, og Robert tok den med seg da han dro ut.

På grunn av krangelen var han litt sent ute og hadde ikke fått i seg middag. Mens han var i minibanken og tok ut kontanter, begynte det dårlige humøret å letne. Han gledet seg til å treffe kompisene og ta seg en ordentlig fest, akkurat som i gamle dager. Det ville bli godt med noe som kunne få ham i bedre humør – et par pils, kanskje en strek eller to med kokain …, men bare litt. Han visste at Espen kom til å være på festen og Espen hadde som regel med seg noe.

Robert tenkte på at det var flere dager til neste gang han skulle på jobb. Dagen etter skulle det riktignok være middag hos foreldrene til kjæresten, men ikke før ut på kvelden. Han vil være på beina igjen til den tid. Han bestemte seg for å gjøre det godt igjen og sendte en SMS om at han var glad i henne.

Han runder en sving ser at det lyser i stuevinduet hjemme hos Pål. Det går et støt av forventning gjennom kroppen. Før Robert ringer på døren sjekker han mobilen, men ingen melding fra kjæresten, og han blir igjen irritert fordi hun ikke gidder å svare. Med en gang døren åpnes skyller den gode stemningen fra stuen over ham. Suget etter å bruke noe stiger brått. Han må bare få noe inn i seg – så snart som mulig. Han går ut på kjøkkenet. Der får han en pils og en strek med amfetamin mens han og Espen prater om løst og fast.