

"Man ved aldrig OM MAN ER EN AF DEM"

DET STARTEDE SOM NOGET
SJOVT OG SPENDENDE PÅ ET
TEENSTÆVNE, MEN DET SKULLE
MED TIDEN UDVIKLE SIG TIL EN
DESTRUKTIV LIVSSTIL.

#04



ER PRISEN FOR HØJ?

Hvad er det gode og hvad er det dårlige
ved at drikke? Tænk det igennem.

#04



HVAD ALKOHOL GØR VED DIN KROP

Et medicinsk indblik i, hvad der foregår i din krop,
når du drikker øl, vodka eller rødvin.

#08



DU KAN GØRE FORSKELLEN!

Findes der også bibelske argumenter
for ikke at drikke?

#10



Man ved aldrig, om man er én af dem

Jeg er vokset op som adventist omkring Vejlefjordskolen. Jeg prøvede at drikke første gang som 14-årig. Jeg havde venner på Vejlefjord, der drak, og jeg gjorde det også nogle gange, mens jeg gik der. Men som 16-årig begyndte jeg at arbejde på fuld tid og lærte mange nye mennesker at kende i Vejle og omegn. Det resulterede i, at de fleste af mine venner drak. Så jeg drak oftere og oftere. Da følelsen, alkohol senere gav mig, var blevet for ensformig, begyndte jeg at ryge hash på daglig basis og fortsatte med at prøve andre euforiserende stoffer.

DET STARTEDE PÅ ET TEENSTÆVNE

Min første oplevelse med alkohol var på et TEENstævne. Mine forældre havde, ligesom alle andres, givet deres børn nogle regler. Jeg måtte bl.a. hverken drikke eller ryge. Mange af dem jeg kendte drak i weekenderne, så jeg følte mig selvfølgelig udenfor på det plan. Hver gang nogen fra min klasse holdt fest, måtte jeg ikke tage med, fordi der blev serveret alkohol. Derfor skete det på et TEENstævne. Min første chance, hvor ingen forældre holdt øje med mig. Jeg fik en dejlig følelse i kroppen og kunne slet ikke holde op med at smile. Jeg kan huske jeg gik ud på badeværelset og stirrede på mit store smil i spejlet. Jeg var så glad. Det var vidunderligt. Min anden oplevelse var et halvt år senere på en spejderlejr. Det var nemmere for mig at komme til at drikke på adventist-stævnerne, end når jeg var hjemme. Lederne på stævnerne fik efterfølgende at vide der var blevet drukket, så mine forældre endte også med at få det at vide.

FRA ALKOHOL TIL HASH

Da jeg var fyldt 17, skulle jeg bo et stykke tid hos noget familie i USA. Mine forældre vidste på det tidspunkt godt, at jeg drak. Man skal være 21 for at drikke derovre, så det ville være vanskeligere for mig at gøre. Jeg måtte også love mine forældre, at jeg ikke ville drikke mens jeg var der. Jeg ville holde mit løfte, så jeg drak ikke et halvt år. Men i flyet på vej hjem – dér drak jeg. Jeg arbejdede primært sammen med mexicanske blikkenslagere, da jeg boede i Californien. Flertallet af dem røg pot (hash), og det havde jeg ikke lovet noget om, så derfor prøvede jeg den rus for at kompensere. Den rus var endnu bedre end alkoholens, så det fortsatte jeg med mens jeg var der.

Da jeg fyldte 18, valgte jeg at flytte hjemmefra. En stor grund til det var helt klart, at jeg så var i stand til at drikke når jeg havde lyst til det. Jeg begyndte lige så stille at drikke oftere og oftere. Jeg elskede det og det blev til en livsstil for mig. En livsstil som blev mødt med "high five" af de fleste omkring mig.

ERFARINGEN MED ALKOHOL

Jeg har mange gode og dårlige erfaringer med alkohol. Jeg undlader i god mening at beskrive de gode. Men her er nogle af de dårlige:

Jeg har været oppe at slås. Jeg har fået tæsk. Jeg har svigtet kammerater. Jeg har været meget aggressiv og nogle gange led. Jeg har været utro. Jeg har fortalt de vildeste løgnehistorier. Jeg har taget stoffer.

Udover det har jeg haft utallige blackouts, hvor min hukommelse er fuldstændig blank efter et vist tidspunkt. Jeg har hørt historier om ting jeg har lavet, som virkelig er pinlige.

Jeg tror, jeg kan sige på alles vegne, at man bare gør ting i fuldstændig blindhed man ellers ikke ville have gjort. Nogle ting er slemmere end andre og jo mere man drikker, desto oftere sker det. Selvfølgelig har jeg heller ikke altid været en engel i ædru tilstand. Men med min erfaring vil jeg sige, at hvis jeg på forhånd havde

vidst, hvor meget sorg og destruktion alkohol ville medføre mit liv, så ville jeg aldrig have drukket den første øl.

HVORNÅR BLIVER ALKOHOLENS INDFLYDELSE FARLIG?

Det blev allerede farligt for mig, da jeg stod på badeværelset og så i spejlet. Jeg havde ikke én bekymring i verden. Det hele var bare så fantastisk i det øjeblik. Jeg var hooked. Jeg vidste ikke på det tidspunkt at rusen fra alkohol ville lede mig til en afhængighed af flere rusmidler. Det gik fra den ene rus til den anden og den tredje og fortsatte bare. Jeg vil ikke kalde mig misbruger i dag, men jeg har ikke lagt alt på hylden endnu. Jeg beder tit for, at det snart må ske.

Mennesker er forskellige. Man ved aldrig, om man er en af dem, der bliver fucked, før det er for sent. Tilgiv mit ordvalg. Det er bare det eneste ord, jeg mener beskriver hvor seriøst alkohol kan påvirke ens liv.

Er jeg født med brug for afhængighed af en slags eller er jeg bare et svagt menneske? Jeg ved det ikke. Min opfordring, til alle som ikke har prøvet alkohol, er aldrig at gøre det. Man ved aldrig på forhånd, hvor man ender henne. Så hvis man kan finde styrken til at lade være, undgår man en kæmpe risiko.

MIN OPFORDRING TIL ALLE, SOM IKKE HAR PRØVET ALKOHOL ENDNU, ER ALDRIG AT GØRE DET.

DEN FORTSATTE KAMP

Det er svært at være afholdende, når hele ens omgangskreds drikker! Jeg har ikke lyst til at skære mine venner ud af mit liv. Min del i fællesskabet på arbejdet bliver ikke det samme, hvis jeg stopper med at drikke. Mine weekender bliver kedeligere, hvis jeg ikke finder noget nyt at lave. Til gengæld vil jeg kunne huske mine weekender. Jeg kommer ikke til at bruge det meste af lørdagen i min seng. Jeg slipper for at skulle give undskyldninger, for ting, jeg ikke husker. Hver gang jeg spørger mig selv, kommer jeg til konklusionen at jeg bør stoppe. Men det er ikke sket endnu.

Jeg håber, jeg har givet dig, som læser, mindre lyst til at drikke. Jeg beder også for, at dem som vil kvitte alkoholen, smøgerne eller hvilken last man nu har, får succes med det.





Er prisen for høj?



Som det fremgår af hæftet blev det besluttet at lave et temahæfte om alkohol. Jeg blev i den forbindelse spurgt, om jeg ville bidrage med et personligt vidnesbyrd. Men hvad vil det sige at bringe et vidnesbyrd om alkohol? Jeg ved det ikke rigtig. Derfor nøjes jeg med at besvare de spørgsmål, der blev givet mig som inspiration til opgaven.

HVAD ER DIN OPLEVELSE MED ALKOHOL?

Jeg har både gode og dårlige oplevelser med alkohol – nok ligesom de fleste andre, der har oplevet at være påvirket af det. Det er dog ikke min erfaring, at alkoholen alene er årsagen til den oplevelse man har, hverken når den er god eller dårlig. Når jeg omtaler en oplevelse som værende god, er det ikke nødvendigvis god indefor alle tænkelige parametre og dermed heller ikke med betydningen moralsk eller etisk korrekt. Jeg tænker på den følelse jeg oplever, når jeg er påvirket. Der er selvfølgelig stor forskel på oplevelsen afhængigt af hvor meget man har drukket og hvilken situation man er i. Er det et glas vin til noget mad, et par øl med nogle venner i parken eller er det alkohol over en hel aften til en fest? Men hvad er det for en følelse jeg kan opleve som god under alkoholens påvirkning?

Jeg tror ærligt talt ikke, det er noget jeg har haft en klar ide om før jeg er blevet spurgt af andre. Men når jeg mærker efter kan det nok bedst beskrives som en slags selvtilfredshed. Mindre selvkritik, færre bekymringer og derfor også mere spontan adfærd. Populært siges det, at man smider sine hæmninger. Jeg oplever selv, at jeg tør mere, fordi jeg tænker mindre over konsekvenserne. Jeg tager lidt lettere på det hele. Jeg griner oftere over ting der ellers ville være irriterende eller bekymrende. Jeg oplever en følelse af selvtilid. Jeg vurderer mig selv som sjovere og mere populær i påvirket tilstand. En følelse

af at være ovenpå. Det siger måske sig selv, men det er ikke altid en god ting. De nævnte effekter bliver større, desto mere jeg drikker. Jeg bliver altså mere og mere løssluppen. Tør mere og mere, tænker mindre og mindre, alt imens risikoen for at noget går galt bliver større og større. Jeg har heldigvis aldrig oplevet, at det er gået rigtig galt, og jeg er derfor heller ikke det oplagte eksempel på at det er et farligt chancespil, hvor indsatsen ofte er meget høj.

HAR DIT SYN PÅ ALKOHOL ÆNDRET SIG?

Ja. På trods af gode oplevelser og følelsen af at være ovenpå. Jeg har tvunget mig selv til at se mere nuanceret på alkohol. Jeg er blevet mere kritisk, og skønt jeg stadig finder det fristende at booste min selvtilfredshed ved festlige lejligheder, så tænker jeg meget over om prisen ikke er for høj. Som dette temanummer også prøver at vise, så er der flere aspekter af alkohol, og der er mange sider der kan tages i betragtning og vurderes.

JEG ER BLEVET MERE KRITISK OG SKØNT JEG STADIG FINDER DET FRISTENDE AT BOOSTE MIN SELVTLIFREDSHED VED FESTLIGE LEJLIGHEDER TÆNKER JEG MEGET OVER, OM PRISEN IKKE ER FOR HØJ.

Jeg synes i forhold til min oplevelse af alkohol, at man skal huske på to ting:

1. Det at man tror, man er bedre end man er (når man er fuld), gør det ikke til virkelighed. Dagen efter føler du dig ikke lige så gæv som aftenen før. Det der var sjovt igår



kan ofte være dumt eller pinligt dagen efter – og det er hvis man er heldig, at det ikke har større konsekvenser.

2. Selv hvis man vedkender sig at alkoholens umiddelbare positive effekter kun er midlertidig og aldrig bliver virkelighed, så er der stadigvæk en risiko. Selv om man må konstatere at mange slipper godt fra alkoholpåvirkning (hvis man ser bort fra tømmermændene), så går det også galt nogen gange. Man kan stille sig spørgsmålene: "Hvad skal oddsene være før det er værd at løbe risikoen? Og kan det overhovedet være det værd?" Man skal huske, at den selv samme effekt man måske prøver at opnå også er fælden der kan klappe. I takt med øget alkoholindtag øges ens tro på egne evner, mens de i virkelighedens verden – på stort set alle områder – sløves.

Hertil kommer selvfølgelig alkoholens negative påvirkning på kroppen som også er en faktor, uanset om man dummer sig eller kommer galt af sted mens man er påvirket. Man kan også spørge sig selv, om man virkelig ønsker at bruge et fremmed stof (giftigt eller ej) til at hjælpe én til at opnå effekter, man netop ikke besidder uden dette stof. Er den opnåede positive følelse og eventuelt positive respons man får fra andre så overhovedet møntet på én selv? Eller bare den karakter man netop ikke selv er, men derimod en slags "skygge" af en selv uden de samme



hæmninger? Det er jo de hæmninger, der langt hen af vejen netop karakteriserer os og gør os til fornuftsvæsener, der kan tage ansvar og træffe beslutninger. Så kan man måske tvivle på egne evner, men alkohol forbedrer ikke ens evner – kun troen på dem – og hvor risikerer man så at ende?

HVAD VIL DU OPFORDRE ANDRE TIL?

Der er selvfølgelig mange flere spørgsmål, man kan stille sig selv. Hvad mener Gud vil være godt for mig? Er det hans mening at jeg skal opsøge en positiv selvfølelse igen nem et fremmed stof som alkohol? Er det mit valg alene eller er andre påvirket af mit valg – enten direkte eller indirekte?

Min opfordring vil være at tage stilling! Uanset hvor du er i dit liv – om du er ung, ældre eller gammel. Revurdér dit syn på sagen. Overvej grundigt hvad der er på spil og hvordan du synes de forskellige aspekter vægter i forhold til hinanden. Spørg dig selv, hvorfor du gør hvad du gør, uanset om du drikker alkohol eller ej. Sæt dig ind i de forskellige aspekter, så din holdning dannes på baggrund af størst mulig viden om emnet. Med andre ord: tænk dig godt om – og gør det, mens du er ædru, for det er nu engang der, du evner at træffe beslutninger på bedst muligt grundlag.

Sæt proppen i og lad dit lys brænde længere



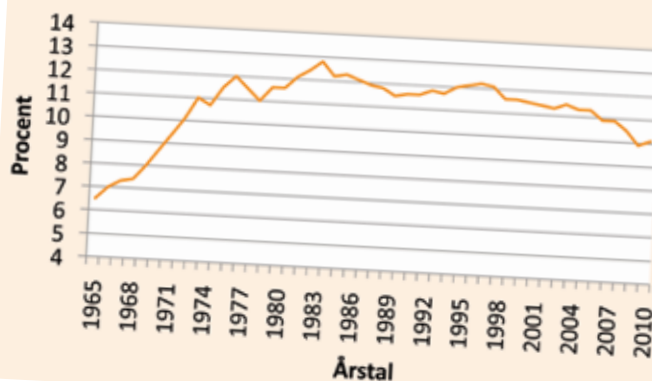
Sådan lyder budskabet i Sundhedsstyrelsens kampagne. Men hvad er det lige, alkohol gør ved vores samfund? Hvorfor går sundhedsstyrelsen ud og fraråder kvinder at drikke mere end 7 genstande og mænd 14 genstande om ugen? Lad os se lidt på forbruget af alkohol og hvilke samfundsmæssige konsekvenser det har.

Hvis vi ser på hvordan salget af alkohol var over perioden 1965-2010, så ser vi en kraftig stigning i slutningen af 60'erne og op igennem 70'erne. Hvad der måske er mere relevant at se på er at salg af alkohol har været forholdsvis stabilt siden, dog med tegn på en nedgang de seneste 10 år.

Det betyder at hver dansker over 14 år i gennemsnit drikker 11,1 liter 100% ren alkohol om året. Mere end 800.000 danskere drikker mere end det, sundhedsstyrelsen anbefaler.

Undersøgelser viser også, at dobbelt så mange mænd end kvinder har overskredet genstandsgrænsen. Specielt de unge på 16-24 år viser stærkt overforbrug samt de 45-64

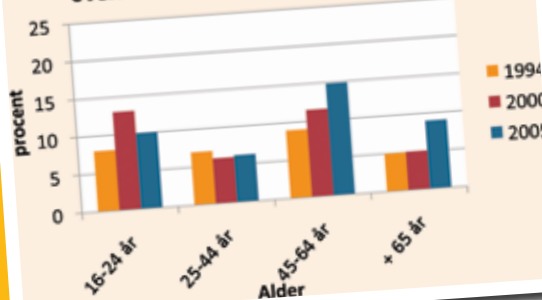
Salg af ren alkohol, pr. indb. over 14 år (gnsntl. antal liter)



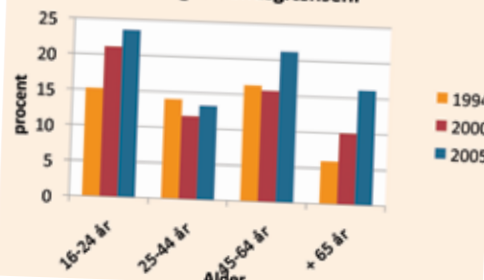
årige, som også indtager mere alkohol end det Sundhedsstyrelsen anbefaler.

HVILKEN KONSEKVENSHAR DET SÅ AT SAMFUNDET
DRIKKER DISSE MÆNGDER?

Andel(%) blandt kvinder der har overskredet genstandsgrænsen.



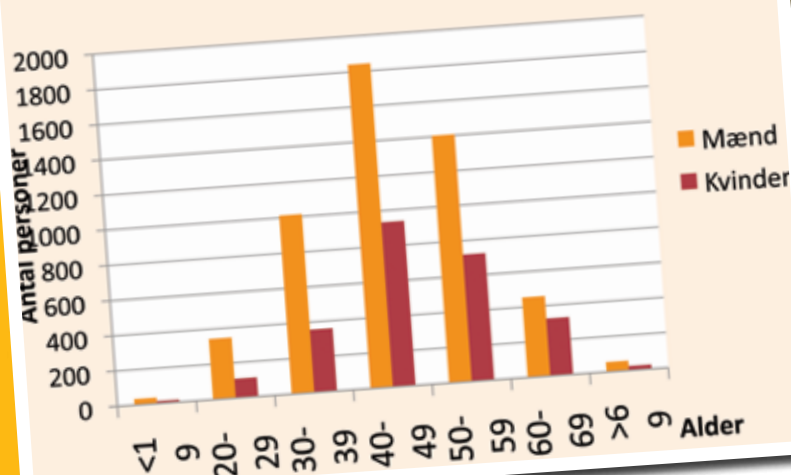
Andel(%) blandt mænd der har overskredet genstandsgrænsen.



Der er i Danmark ca. 140.000 alkoholikere, men man ved at tallet reelt er langt større, da man kun registrerer de personer som vælger at gå i behandling.

Ud fra figuren ses det, at de fleste der bliver indskrevet til alkoholbehandling er i alderen 40-

Indlæggelser fordelt på mænd og kvinder

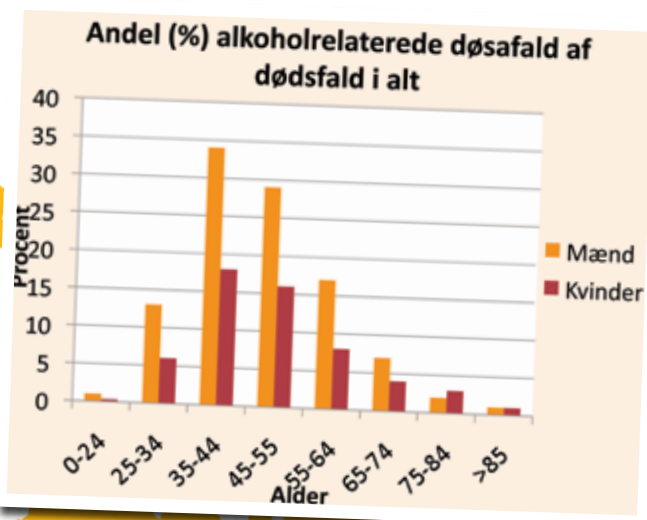


49 år. Flere af dem har haft problemer med alkohol i længere periode, før de går i behandling. Det betyder at 122.000 børn vokser op med enten en mor eller far med alkoholproblemer.

Udover at mange børnefamilier bliver påvirket af alkoholproblemer, har det også en stor betydning for det danske samfund og den danske økonomi. Det betyder at sundhedsvæsenet må bruge 947 millioner kr. til behandling af alkoholrelaterede lidelser – penge som kunne have været brugt til andet. Selv om mellem 6.000-12.000 danskere allerede er i behandling, vurderes det at det faktiske behov ligger på 50.000-70.000, et tal som har været stigende de sidste par år.

DØDSFALD

Som flere ved, kan overdrevent forbrug af alkohol fører til dødsfald, enten fordi kroppen ikke længere kan holde til mængderne, eller fordi folk reagerer voldsomt eller uforvarsligt i påvirket tilstand.



Alkohol slår 6.000 mennesker ihjel hvert år, hvilket svarer til 10% af alle dødsfald. Det er et tal, der er fordoblet på bare de seneste 20 år. Flere og flere oplever derfor, at alkohol tager liv, specielt i trafikken hvor alkohol er involveret i hver 4. ulykke.

Dødstallet er størst blandt de 35-54 årige hvor en tredjedel af alle dødsfald for mænd skyldes alkohol, men også hos de yngre er dødeligheden høj for mænd. Kvinderne har generelt færre alkoholrelaterede dødsfald, hvilket kan skyldes at færre kvinder end mænd, drikker mere end sundhedsstyrelsen anbefaler.

Efter vi nu har set på hvilke konsekvenser alkohol har på vores samfund, kan vi overordnet konkludere, at overforbrug kan resultere i sygdom, indlæggelse, død, og at mange børn og unge også derfor vokser op i ustabile miljøer. Måske der er en god grund til, at Sundhedsstyrelsen anbefaler at vi sætter proppen i og lader vores lys brænde længere.

VIL DU GERNE VIDE MERE OG FÅ NOGLE GODE RÅD OM ALKOHOL, SÅ KLIK IND PÅ:

- SAETPROPPENI.DK
- SUNDHEDSSTYRELSEN.DK





Hvad alkohol gør ved din krop



Alkohol er sundt for dit hjerte. Den nedsætter risikoen for hjertekarsygdomme. I moderate mængder har den ingen skadelige effekter, og den bidrager generelt til øget livskvalitet og social trivsel. Dette er udsagn man af og til hører i medierne, og der foreligger naturligvis videnskabeligt bekræftende undersøgelser til grund for disse klare udmeldinger. Mange unge har unægteligt med et lettelsens suk hørt disse udtalelser, som dulmer de bange anelser om hvad gårsdagens natlige begivenheder mon har haft af betydning for helbredet.

Spørgsmålet er ikke om alkoholisme er sundt. Det ved alle at det ikke er. Spørgsmålet er om en enkelt genstand i ny og næ ikke er komplet uskadeligt, og om et "mådeholdent" alkoholforbrug ikke har en sundhedsmæssigt gavnlig virkning.

HVAD ER ALKOHOL EGENTLIG?

Alkohol er et organisk kemikalie med karakteristiske egenskaber. Det opløses meget let i både fedt og vand, hvilket gør det meget anvendeligt i bl.a. kosmetikindustrien som et opløsningsmiddel. Alkoholmolekylet er meget lille og kan derfor let passere biologiske membraner. Den alkohol som indgår i alkoholiske drikkevarer hedder ethanol, uanset om man snakker om rødvin, øl, vodka, whiskey eller snaps.

Efter indtag bliver alkohol hurtigt optaget i blodet fra mavesækken og tarmen. Da alkohol opløses meget nemt i vand, fordeles den både hurtigt og ligeligt til alle dele af kroppen via blodet. Da størstedelen af alle kroppens væv består af vand, vil alkohol have en virkning overalt i kroppen.

FØRST RAMMES HJERNEN

Et af de første organer som påvirkes, er hjernen. Menneskets hjerne er den mest komplicerede mekanisme kendt på jorden og består af millionvis af nerver som leder elektriske signaler. Alkohol "diffunderer" ind mellem de elektriske "kontaktforbindelser" mellem nerverne og forhindrer deres kommunikation med hinanden. Dette betyder at jo mere alkohol der er i blodet, desto mere alkohol er der i hjernen og jo mere nedsættes hjernens evne til

at sende elektriske signaler. Alkohol nedsætter altså din hjerneaktivitet.

Hjerneforsker Peter Lund Madsen siger det på denne måde: "Hjernen er opbygget sådan, at det er de mest avancerede funktioner som først går ud af spillet... hvis man fx har drukket en, to eller tre genstande, så begynder de aller-mest avancerede dele af hjernen at miste deres funktion." De mest avancerede dele af den menneskelige hjerne er områder for dømmekraften, balanceevne og abstrakt tankekraft. Alkohol nedsætter altså evnen til at bedømme, tage fornuftige beslutninger og handle moralsk.

ALKOHOL NEDSÆTTER EVNEN TIL AT BEDØMME, TAGE FORNUFTIGE BESLUTNINGER OG HANDLE MORALSK.

Denne effekt gør sig ikke kun gældende i den tid man har alkohol i blodet. Undersøgelser viser at selv 24 timer efter det sidste alkoholindtag vil de mentale evner stadig være nedsat. Hvor nedsat hjernefunktionen er, afhænger af størrelsen af det foregående alkoholindtag.

Alkohol er et vanddrivende stof som gør at kroppen taber væske når man drikker. Tømmermænd er det fænomen at hjernen er skrumpet pga. vandtab. Hjernen sidder fast på indersiden af kraniet og når hjernen skrumpes skabes et træk som opleves som hovedpine.

Hjernen består hovedsageligt af fedt, og da alkohol opløser fedt, mister man hjerneceller ved alkoholindtag. Hjernen består af mange millioner hjerneceller, og derfor kan den delvist kompensere for de tabte hjerneceller ved at andre nerveceller overtager de tabte cellers funktioner. Man bliver altså ikke mentalt retarderet pga. et enkelt alkoholindtag, men der sker en varig skade. Hjerneceller gendannes nemlig ikke, og alkohol vil altså give skader i hjernen som ikke kan genoprettes. Undersøgelser viser også at alkohol giver nedsat lang- og korttidshukommelse, nedsat indlæringskapacitet og koncentrationsbesvær. At drikke alkohol og samtidig stile efter at yde sit optimale på sin universitetsuddannelse er altså en dårlig kombination.

MAN BLIVER IKKE MENTALT RETARDERET PGA. ET ENKELT ALKOHOLINDTAG, MEN DER SKER EN VARIG SKADE. HJERNECELLER GENDANNES NEMLIG IKKE.



Den menneskelige hjerne er ikke færdigudviklet før i 20-25-års alderen, og alkoholindtag før denne alder medfører derfor risiko for nedsat mental udvikling. Desuden har unges organer vanskeligere ved at omsætte alkoholen end voksne, hvilket medfører at alkoholen er i blodbanen i længere tid og derfor har mere destruktiv effekt.

ALKOHOL OG KRÆFT

En lang række undersøgelser viser at et forbrug af selv små mængder alkohol nedsætter immunforsvaret. Efter indtag af kun to genstande vil kroppens evne til at bekæmpe bakterie- eller virusangreb være reduceret med 67%. Dette skyldes, at alkohol forhindrer kroppens immunceller at udfører deres forsvarsarbejde. Ikke alene øges risikoen for infektion, men også for en lang række kræfttyper – specielt bryst- og levercancer, men også cancer i munden, halsen, spiserøret, tyktarmen og bugspytkirtlen.

En undersøgelse hvor rotter fik indspøjet brystcancerceller viste at for en gruppe rotter med en alkoholconcentration svarende til 4-5 genstande udvikledes dobbelt så mange svulster som i rotter som ingen alkohol fik. En tredje gruppe rotter som fik hvad der svarer til 7-8 genstande udviklede otte gange så mange svulster som de "afholdne" rotter.

En anden forbindelse mellem alkohol og kræft er relateret til kroppens nedbrydning af alkohol i leveren. Kroppen reagerer på alkohol som på en forgiftning og leveren er det organ, som nedbryder giftstoffer i blodet. Et af de stoffer som leveren nedbryder alkohol til, er ethanal. Ethanal er kræftfremkaldende og er desuden mellem 10 og 30 gange giftigere end alkohol.

En stor international undersøgelse foretaget i bl.a. Danmark, Tyskland og Storbritannien viser at hver tiende kræfttilfælde hos mænd er direkte forbundet med et alkoholforbrug. En af autoriteterne for undersøgelsen udtalte: "Jo mere folk drikker, jo større er deres risiko for kræft. Så selv små eller moderate mængder kan øge risikoen for kræft." ^(a)

ALKOHOL OG DINE INDRE ORGANER

Mavesækken indeholder stærk mavesyre, som ville ødelægge mavens slimhinde, hvis den ikke var beklædt med et bastant slimlag. Alkohol nedbryder dette slimlag og bringer derved mavesækkens sårbare overflade i direkte kontakt med mavesyren. Dette medfører en øget risiko for både infektion i maveslimhinden (gastritis) og mavesår.

Leveren er som sagt det sted, hvor alkoholen nedbrydes i kroppen, og dette organ vil også lide under en alkoholforgift-

ning. Alkoholforbrug er en risikofaktor for skrumpelever (levercirrose) og leverbetændelse (alkoholisk hepatitis), som begge kan være dødelige sygdomme.

Desuden er alkohol hovedårsagen til betændelse i bugspytkirtlen (pancreatitis), hvilket medfører stærke mavesmerter, kvalme og opkastning.

IKKE ALT ER SAGT OM ALKOHOL...

Listen på skadelige virkninger af alkohol kan synes uendelig lang. Undersøgelser viser, at alkohol øger risikoen for højt blodtryk, slagtilfælde, nedsat seksuel funktion, lavt blodsukker, vitaminmangel, nedsat blodpladeantal, forøget blodbærent fedt, kronisk træthedssyndrom og mange andre lidelser.* Helt tilbage i 1999 konkluderede en rapport fra Sundhedsstyrelsens at "danskernes alkoholforbrug koster samfundet ca. 10 mia. kr. om året."

Men man siger jo at alkohol er sundt...? Er det ikke bevist at rødvin er godt for hjertet? Jo, det er bevist. Spørgsmålet er om det er alkoholen, som giver den gavnlige effekt. De mange hundrede undersøgelser, som har bevist alkohols ødelæggende effekt giver et kraftigt fingerpeg om, at det nok ikke er alkoholen.

Rødvin er jo mere end alkohol. Den indeholder nemlig – ligesom dens ugærede ophav, druesaften – en gruppe stoffer som hedder flavonoider. Flavonoider er antioxidanter som forhindrer at kolesterole i blodet oxiderer og derved nedsætter risikoen for hjertekarsygdomme.

At drikke alkohol fordi den kan have gavnlige sundhedsmæssige effekter vil fra et videnskabeligt synspunkt være det samme som at begynde at ryge fordi tobaksrøg er bakteriedræbende. Et glas med druesaft er sundt, så længe der kun er druesaft i glasset. Men så snart druesaften er forurenset med en enkelt dråbe cyanid, ville det fornuftigste være aldrig så meget som smage på det glas druesaft – om så andre stoffer i druesaften er nok så sundhedsfremmende.

Med det bjerg af data, som advarer om alkohols mange ødelæggende virkninger, må det være op til den enkelte, om han vil følge det bibelske råd i Ordsprogenes bog: "Den kloge ser faren og søger i skjul, tankeløse går videre og bøder."^{**}

Fodnoter:

- (1) Reesen S. Mødet mellem alkohol og hjerne – et interview med hjerneforsker Peter Lund Madsen. [23.10.2011] http://www.uge40.dk/upload/pdfs/moedet_mellem_alkohol_og_hjerne.pdf
 - (2) Ritzau. Hvert tiende kræfttilfælde skyldes druk. [23.10.2011] <http://www.sn.dk/Hvert-tiende-kræfttilfælde-skyldes-druk/Verden/artikel/122613>
- * For at få en udførlig gennemgang af alkohols skadelige effekter og videnskabelige undersøgelser henvises til: Nedley N. Want a drink? Proof Positive – How to reliably combat disease and achieve optimal health through nutrition and lifestyle. 1999
- ** Ordspr. 22:3

Kildehenvisninger:

- [23.10.11] http://thebrain.mcgill.ca/flash/i/i_03/i_03_m/i_03_m_par/i_03_m_par_alcool.html
- [23.10.11] <http://www.intox.com/t-Physiology.aspx>
- [23.10.11] http://alcoholism.about.com/od/cancer/Alcohol_and_Cancer_Risk.htm
- [23.10.11] <http://www.sst.dk/Sundhed%20og%20forebyggelse/Alkohol/Tal%20og%20undersogelser/Samfundsmaessige%20konsekvenser.aspx>
- [23.10.11] <http://en.wikipedia.org/wiki/Alcohol>



Du kan gøre forskellen!



Det er svært! Jeg er ikke sikker på, hvor jeg skal begynde...

Hvordan skal jeg forklare, hvad Bibelen siger om alkohol, uden at nogle vil føle, at jeg slår dem oveni hovedet? Det ønsker jeg ikke.

Hvordan er jeg mit ansvar bevidst som præst og siger, hvad jeg tror, er godt og rigtigt, selv om jeg godt ved, at de fleste unge og deres forældre i kirken mener noget andet?

HVAD GØR JEG?

Jeg står ved en fodgængerovergang. Der er rødt. Jeg kigger begge veje for at se, om der kommer biler. Det gør der ikke. Men der er rødt. Jeg ser mig omkring. Er der andre mennesker i nærheden? Det er der ikke. Hvad skal jeg gøre?

Svaret for de fleste er indlysende. Jeg går selvfølgelig over. Eller vent? Bliver jeg stående, fordi man skal respektere dansk lovgivning. Hvad nu hvis der står et lille barn ved siden af mig? Hvad gør jeg så?

ET ENKELT VERS ER IKKE NOK...

Bibelen er fyldt med historier om øl, vin og stærke drikke. Du kan læse den ene historie efter den anden om folk, der drikker. Nogle drikker sig berusede, nogle drikker en lille smule og nogle drikker slet ikke. Jeg har læst flere artikler og bøger, som argumenterer for total afholdenhed. Næsten hver gang dukker Ordsprogenes Bog 23,29-35 op. Specielt vers 31-32: "Se ikke på vinen, når den skinner rødt, når den glimter i bægeret, rigeligt flyder den! Den ender med at bide som en slange, spy gift som en hugorm." Og forklaringen lyder efterfølgende: "Se, det er så simpelt. Du skal ikke drikke." Og det er måske

rigtigt. Jeg tror selv, at det lige præcis er det, teksten betyder.

Beskrivelsen af vinen i de vers, er beskrivelsen af vin med alkohol, og dette vers kommer i midten af en beskrivelse af, hvordan det er at være alkoholiker. Lad være med overhovedet at se på glasset. Du ved aldrig, om du bliver afhængig. Men for de fleste er dette ikke nok. Der må være en bedre grund!

HVEM ER MIN NÆSTE?

Hvem har du ansvar for? Dig selv? Dine venner? Dine søskende? Hvad med din fætter på 5 år, som ser utrolig meget op til dig? De fleste af os vil nok sige, at jeg har ansvar for mig selv og mine handlinger. Og du har ret! Du har ansvaret for, hvad du gør, og jeg har ansvaret for, hvad jeg gør. Vi er alle sammen ansvarlige overfor Gud. Men Jesus lærer os, at vi også har et ansvar overfor hinanden.

Hvis du elsker din næste, så tænk på den indflydelse du har. Tænk på, hvad dit eksempel kan lede ham til at gøre. Paulus udtrykker det på denne måde i Romerbrevet 14,13: "Lad os derfor ikke længere dømme hinanden, men I skal meget hellere dømme sådan: Ingen må



bringe sin broder til at snuble eller falde.“ Det er altså ikke et spørgsmål om hvorvidt det er okay at drikke lidt eller at drikke meget. At følge Jesus betyder ikke at finde ud af, hvor meget jeg kan få lov til. At følge Jesus betyder, at jeg skal elske min næste. Hvis jeg elsker min næste, så vil jeg hende eller ham det bedste. At følge Jesus er altså at sætte andre før dig selv. Lad være med at spørge, om det er okay for dig. Spørg om det er godt for dem du er sammen med.

LAD VÆRE MED AT SPØRGE, OM DET ER OKAY FOR DIG. SPØRG OM DET ER GODT FOR DEM DU ER SAMMEN MED.

DU ER PRÆST!

Din første indskydelse, hvis nogen siger du er præst, er måske ”øh... nej!“ Eller måske tænker du ”ja, selvfølgelig, vi er alle præster, men hvad har det med alkohol at gøre?“

”Men I er en udvalgt slægt, et kongeligt præsteskab, et helligt folk, et ejendomsfolk, for at I skal forkynde hans guddomsmagt, han som kaldte jer ud af mørket til sit underfulde lys, I, som før ikke var et folk, men nu er Guds folk,

I, som ikke fandt barmhjertighed, men nu

har fundet barmhjertighed.“ (1 Petersbrev 2,9-10)

Sådan lyder ordene fra Peter. Er du en efterfølger af Jesus? Så er du også en del af en udvalgt slægt, af et kongeligt præsteskab, ja, et helligt folk. Og læg mærke til, hvad vores opgave er ud fra disse vers. Vi står i en rolle som præster, hvor vi har et budskab at fortælle andre. Vi står i en rolle, hvor vi skal hjælpe andre mennesker til at lære Jesus at kende – den samme Jesus, som vi engang lærte at kende og valgte at følge.



MEN HVAD HAR DET MED ALKOHOL AT GØRE?

I begyndelsen af adventismens historie blev begrebet ”nasiræer“ brugt til at betegne os som folk. Vi var kaldet til at være et ”nasiræerfolk“. En nasiræer var en person på Bibelens tid, som var specielt sat til side til tjeneste for Gud, som beskrevet i 4. Mosebog 6,1-21. Vi brugte det, ikke, fordi vi fulgte hele forskriften fra Mosebøgerne, men fordi en af tingene, der indgår i den beskrivelse, er afholdenhed fra alkohol. Guds vejledning om afholdenhed følger flere gange i løbet af Det Gamle Testamente til præsterne og profeterne (se fx historien om englen der kommer til Samsons forældre, Dommerbogen 13,3-7). Dette var en del af kravet for at de kunne udfylde den rolle, som de var blevet kaldet til, nemlig at være åndelig vejleder for Guds folk.

Vi står i dag med det samme ansvar, når vi skal lede andre. Israels opgave var – selv om de måske ikke altid selv var klar over det – at forberede verden på Jesu første komme. Vores rolle som adventister er at forberede verden på hans andet komme. Derfor har vi også et særligt ansvar. Vores ansvar er ikke bare at lade være med at gøre visse ting, men at decideret elske vores næste. Det er sådan vi er præster for andre. Du er ansvarlig for din næste, ligesom jeg er ansvarlig for dig – fordi du er min næste! Du er vigtigere for mig end alkohol, og jeg vil gøre alt, hvad jeg kan for at du må få et godt og et langt liv; at du må lære Jesus at kende og leve dit liv sammen med ham - nu og i al evighed.“

DU ER IKKE DINE FORÆLDRE...

Når det er sagt, så er jeg også arveligt belastet. Det ved jeg godt. Du har måske allerede læst min brors historie i dette blad, som giver det samme indtryk. Men du kommer måske fra en familie, hvor det altid har været normalt at drikke vin til maden, eller en kold øl til fodboldkampen, og hvor der ikke er nogen, der er blevet alkoholikere. Så hvordan går du hjem til dine forældre og fortæller dem, at du har valgt noget andet end dem? Hvordan vælger du afholdenhed på et bibelsk grundlag, når dine forældre gør noget andet? Det er svært. Hvis vi vælger at lade være med at gøre noget, som vores forældre gør, så siger vi jo på en måde, at det de gør, er forkert.

Men der vil jeg gerne slutte af med en trøst og en opmuntring: Det er ikke sådan det fungerer. Det er Helligånden, der overbeviser os om ting i vores liv, som skal ændres, og Helligånden kan godt overbevise dig om noget, som dine forældre endnu ikke er blevet overbevist om. Helligånden kan godt overbevise dig om noget, som dine forældre aldrig bliver overbevist om. En del af at være en Jesu efterfølger betyder, at det er dig selv, der skal tage stilling. Du skal tage en beslutning. Du er velkommen i menigheden, uanset hvad du vælger. Men husk – det gør en forskel for dig, hvad du vælger, og ikke kun for dig – men også for andre.

Det handler ikke (bare) om dig!



Det er ikke uden en risiko at udgive et temahæfte om alkohol. Vi har tænkt meget grundigt over, hvordan vi skulle gribe emnet an. Indrømmet, der har været flere signaler, vi har været meget opmærksomme på vi IKKE ville sende. Adventistkirkens officielle holdning til alkohol er "nej tak", og det signal vil vi gerne sende. Men vi er jo ikke dumme; vi ved godt, at det er en særlig kultur, vi befinder os i. Danmarks unge slår rekorder, når det kommer til druk. Alkohol er overalt omkring os, nu også blandt adventister.

Derfor vil jeg som det første sige følgende til dig, uanset om du drikker eller ikke drikker: *Det, der frelser et menneske, er hverken alkohol eller afholdenhed, men troen på Jesus.* Dette faktum står ikke til diskussion. Formålet med dette nummer er at åbne for en dialog. Hvad er grunden til, at nogen unge adventister gerne vil drikke alkohol? Findes der gode grunde til *helt* at lade være? Uanset hvad du synes, så håber vi, at dette nummer kan få dig til at overveje mere grundigt, hvad du selv vil gøre.

Vi mener, det er vigtigt, fordi du som ung adventist repræsenterer Jesus overfor dine venner. Det lyder vildt, men Bibelen siger det selv. Som kristne viser vi folk, hvem Jesus er. Det var derfor, Jesus sagde til sine disciple, at de var "verdens lys". Vores måde at være på skal gerne *blænde* folk og skabe reaktioner. Je-

sus blændede folk med sin kærlighed i alt han gjorde, lige fra at helbrede og undervise til at vaske folks fødder og dø på korset. Men ikke nok med det. Jesus udfordrer os til at gøre det samme: At blænde andre med Guds kærlighed.

Af og til bilder jeg mig ind, at det at være "kristen" bare handler om at opføre sig pænt overfor Gud. Så længe jeg ikke selv gør noget forkert, så er jeg en okay kristen, tænker jeg. Det er i virkeligheden en ret egocentrisk måde at være kristen på. Så handler det jo bare om mig og min samvittighed – mere end om jeg får blændet andre med Guds kærlighed. Det kan være, du er en af dem, der tænker: "Jeg gør ikke noget forkert, så længe jeg ikke drikker mig decideret fuld." Okay, måske ... men blænder du folk med Guds kærlighed ved det?

Det handler ikke (bare) om dig, og hvad du gør. Det handler om dine venner. Det er på grund af mennesker, der siger, de kan styre deres alkoholforbrug og drikke forsvarligt, at andre mennesker falder i og mister kontrollen. Alkoholikeren begyndte at drikke, fordi hans ikke-alkoholiker-venner gjorde. I sidste ende handler dit valg med hensyn til alkohol ikke bare om dig selv og Gud, men om dem omkring dig. "Enten I altså spiser eller drikker, eller hvad I end gør, skal I gøre alt til Guds ære" (1 Kor 10,31).

Dette temahæfte har til formål at opmuntre teenagere og unge til at tænke over og tale om noget, der berører deres hverdag.

Visionen for Adventistkirkens ungdomsafdeling er at lede unge til Jesus og til beslutninger for at følge ham. Vi ønsker at teenagere og unge skal opleve en nærværende kirke, som hjælper dem i deres personlige udvikling og en voksende tro, der leder til et positivt engagement i kirken og deres lokalsamfund.

Dette temahæfte er en del af en serie.