



**Kompassen.** Sjuksköterska Ingmor Johansson, kurator Annette Åliden och behandlingsassistent Britt Kronlid arbetar på Kompassen, en öppenvårdsmottagning för vuxna med missbruks- eller beroendeproblematik.

Foto: Maria Mankler

lingsgrupp är minst tio veckor vardera. Frågorna är öppna och i samtalet blir det tydligt att invanda tankar inte är de självklara.

– Man kan inte förändra bakåt, men däremot förstärka de friska bitarna. Det gäller att försöka ge redskap

för framtiden, säger kurator Annette Åliden.

Människor kommer till Kompassen på eget bevåg eller från bland annat socialtjänsten.

Ibland har en anhörig fått nog och tar med sig den det gäller. Det finns grupper

också för anhöriga som behöver stöd.

– Det är starka känslor involverade. Tillitsbrist, kärleksbrist. De anhöriga kan behöva se att det rör sig om en sjukdom, att det inte bara är att rycka upp sig. Fokus läggs på den anhöriga, hur

den kan hantera stressen och förhålla sig till "flodhästen i vardagsrummet" (bok av Tommy Hellsten) och ändå få kvalitet i livet, säger Annette Åliden.

**Maria Mankler**

0522-992 40

## pågår fortfarande

Lasses resa började på botten under isen. Han lämnade alkohol, hasch och amfetamin och reste vidare ensam. På vägen fick han verktyg att hantera tankar och känslor som tidigare lett till missbruk. I dag har Lasse åter vårdnaden om sonen och hjälper andra bort från droger.

– När man varit länge på botten vill man till slut inte vara kvar. Jag fick viljan att bli nykter och insikten att det bara var jag själv som kunde förändra situationen, säger han.

I dag är Lasse 42. Han har varit nykter i ett och ett halvt år och ödmjukheten är stor. För att lyckas behövs hjälp. Han går i Länkarna och på uppföljningssamtal på Kompassen.

– Jag tar en dag i taget men har ingen anledning att falla tillbaka. Nu vaknar jag och går och lägger mig med gott samvete. Jag försöker be om förlåtelse varje dag, om så bara till mig själv.

Det är två år sedan Lasse skrev in sig på Kompassen. Motivationsgrupp och kuratorskontakt följdes av tio veckors behandling.

– Jag fick lov att se på mig själv, som i en backspegel. Det fanns mycket negativt men också positivt, och det är det svåra att komma ihåg. Det är ett livslångt projekt men det negativa går att träna bort.

Behandlingen är alltså kognitiv. Fokus på den föränderliga tanken som leder till en känsla som leder till handling.

– Jag strävar efter att behålla lugnet. Att tänka efter två gånger så man slipper ångra sig sedan. Om man kunde leva så man slapp säga förlåt, det är väl kognitivt, säger Lasse.

### Förstärka

Det som varit kan inte förändras men det friska kan förstärkas, enligt psykologen.

– Man måste komma till insikt och för det behövs det ältas och någon att prata med. Det har ju hjälpt mig. I dag klarar jag av att ta tag i problem. Jag kan ta och ge kritik, och hantera ilska.

Om det krisar ringer Lasse till Kompassen eller en kontakt på Länkarna. Det var efter ett återfall två månader efter inskrivningen på Kompassen som Lasse gick med i Länkarna.

Gemenskapen bland folk som klarat sig är viktig, och i dag värvar Lasse själv medlemmar. De har ett idépro-

### Länkarna

Länkarna är en politisk, icke religiös ideell frivilligorganisation, som står öppen för alla som vill göra ett ärligt försök att komma ifrån sitt missbruk.

Länkarna arbetar efter sju punkter:

1. Erkänn att du ej behärskar spriten
2. Du skall tro på en kraft som är starkare än din egen

gram likt Anonyma Alkoholister.

– Det första steget är att erkänna sitt eget missbruk, och det översta att hjälpa andra.

Däremellan kommer bland annat att ordna upp relationer med andra människor. Söner och fäder, till exempel. Lasses son bor hos honom nu, efter att ha varit placerad enligt lagen om vård av unga. När sonen ville flytta hem undrade Lasse hur han skulle klara det.

– Men vi har det ganska bra i dag faktiskt. Det var värt att bli nykter för. Jag tänker inte på alkohol, det skulle riva ner allt. Pojken pratar med vuxna, det känns bra.

Och Lasses pappa ser åter på sonen med respekt. Han har bil och körkort igen, och ordning och hopp om livet.

– Jag hade hållit på så länge och var helt under isen, nere på botten. I dag mår jag bra.

3. Ställ inga krav på dina medmänniskor

4. Vi eftersträvar absolut ärlighet, renhet, kärlek till medmänniskor och osjälviskhet

5. Erkänn dina fel och brister för någon annan människa

6. Gör upp med alla personer till vilka du står i något missförhållande

7. Som du själv blivit hjälpt ska du hjälpa andra

Jag har varit nykter i ett och ett halvt år och är trygg i nykterheten.

För att handla, städa och se folk i ögonen behövs inte längre spriten. Självförtroendet som Lasse som tonåring hittade i flaskan har han letat fram i sig själv.

– Motivation och vilja är viktigt. Det ska inte vara nödvändigt att nå botten för att sluta men ibland måste man ner för att komma upp.

Lasse råder missbrukare att lägga korten på bordet.

– Det finns antabus, det finns stöd och duktiga människor. Börja prata med någon. För vissa tar det tid, men om man varit på botten länge och inte vill vara kvar längre kan det gå fort.

Lasse heter egentligen något annat.

**Maria Mankler**

0522-992 40

maria.mankler@bohuslaringen.se

## Rätt till avdrag för jobsökandet

Arbetslösa får dra av på skatten för de kostnader de har för att söka jobb, enligt en dom i regeringsrätten. Skatteverket ändrar nu sin praxis och åtskilliga arbetslösa kan ha pengar att hämta, skriver LO-tidningen.

Rätten till avdrag gäller retroaktivt från 2002. Det som krävs är en begäran till Skatteverket med kvittan och andra underlag.

Anledningen till att Skatteverket nu ändrar praxis är ett rättsfall som Peter Buch, ekonom i Göteborg, drivit de senaste

fem åren. Han menade att eftersom a-kassan beskattas som inkomst måste man ha rätt att dra av kostnaderna man har för att få den inkomsten. Regeringsrätten, som är högsta instans, har nu gett honom rätt.

Eftersom det krävs av arbetslösa att de aktivt söker jobb för att få a-kasseersättning ska de få dra av kostnaderna för att uppfylla kravet, ansåg domstolen.

Exakt vilka regler som ska gälla är ännu inte klart. Skatteverket arbetar bland annat med att avgöra om jobsökarresor ska räknas som arbetsresor eller tjänsteresor. (TT)

## Åtal för grov smuggling

Tillsammans försökte de smuggla fem liter gammabutyrolakton (GBL), som används för att framställa drogen GHB, från Tyskland till Sverige via ett transportföretag.

På fredagen åtalades en 35-årig man och en 34-årig kvinna för bland annat grov smuggling och förberedelse till grovt narkotikabrott vid

Göteborgs tingsrätt.

Brotten anses grova eftersom det handlat om en stor mängd GBL, som skulle kunnat omvandlas till stora mängder narkotika. 35-åringen förnekar brott men medger att han beställt och mottagit GBL-partiet. Kvinnan nekar också till brott men medger att hon varit med och kvitterat ut paketet. (TT)

## Unga män åtalas för bankrån

Två unga män åtalades i går för att ha deltagit i ett bankrån vid Wieselgrensplatsen på Hisingen i Göteborg i mars.

En 20-årig man åtalas för att ha kört en flyktbil, och dessutom ha varit med i planeringen av rånet.

En 21-årig man åtalas

för att han kört en stulen motorcykel till Wieselgrensplatsen före rånet. Denna användes som första flyktfordon av de två rånare som var inne i banklokalen.

Ingen av dessa två har gripits. Rånbytet på 200 000 kronor har inte heller återfunnits. (TT)

## Starköl såldes som mellanöl

Den som dricker mellanöl av märket Heineken från Spendrups riskerar att bli ofrivilligt full. Tusentals starkölsburkar har märkts fel och sålts som mellanöl, skriver Sydsvenskan på nätet.

Det rör sig om 7 000 felmärkta burkar – där etiketten visar 3,5 procent alkohol, men drycken i själva verket har 5 procents alkoholhalt –

som nått den svenska handeln.

Flaskorna har funnits i handeln i två veckor och hur de kunde hamna där kan Spendrups inte riktigt förklara.

– Det var en manuell hantering som gick snett. Vi ska nu granska och säkerställa våra rutiner för att det inte ska hända igen, säger Sisko Nautsch Rönmark på Spendrups till tidningen. (TT)

## Uttagsautomat sprängd i Göteborg

En uttagsautomat hos Nordea på Vårväderstorget på Hisingen i Göteborg sprängdes tidigt i går morse. Enligt polisen har gärningsmännen inte fått med sig några pengar från automaten.

Också en dörr intill uttagsautomaten var uppbruten.

Polisen uppger att det innanför dörren fanns ett antal postboxar och att några av postboxarna blivit uppbrutna. Om, och i så fall vad som stulits är oklart. (TT)