

En erfaring ved å delta på ANTA-kurset

Anta-kursene har lært meg så mye om å bli kjent med hele min oppvekst og om rusen i min voksne alder. Ting har virkelig gått opp for meg i forhold til hvorfor jeg begynte å ruse meg mye, og av det å bli rusavhengig. Jeg trodde hele årsaken var i min skilsmisse for ca 7 år siden, da jeg begynte å ruse meg i det daglige, fordi jeg ikke klarte å stå i de vonde følelsene - følelsen av å bli forlatt. Årsaken til skilsmissen var nettopp for at jeg begynte å ruse meg på Meta da jeg var gift, og personligheten min forandret seg tydelig. Min kone kjente meg ikke igjen.

Igjennom Anta-kurs så har jeg sett at hele mitt rusproblem går helt ned til min barndom, der jeg ble forlatt av mine foreldre. Så dette har egentlig forfulgt meg i hele mitt liv, frykten for å bli forlatt og avvist. Da min far døde den dagen jeg fylte 30 år, så gikk jeg ikke i noen sorgprosess, jeg var bitter, jeg var sint på hele min familie fordi jeg følte meg sveket og forlatt. Jeg dro i sinne fra begravelsen. Så der var starten på at jeg begynte å ruse meg mer i ukedagene, men jeg så jo ikke at det var et problem, hadde alltid en unnskyldning for å ta meg noen øl.

Så mitt hovedproblem stikker i følelsen av å bli forlatt og avvist. Etter at jeg ble rusavhengig så har selvfølgelig konsekvensene kommet hardt på meg på alle måter! Jeg har vært 3 runder på rusklinikk, har vært i fengsel, har gått igjennom ATV, kriminalomsorgen og har vært på psykiatriske og annet... Alt pga rus.. Jeg har helt klart nådd min personlige bunn på alle måter, og det måtte til for at jeg nå jobber for å få til en god tilfriskning. Rusen har ikke gitt meg noen god løsning på mine problemer, tvert i mot! Toget har gått for å ha det moro. Og jeg vet ved tilbakefall, så havner jeg på akkurat samme plass. I helvete! Uansett hvor lenge jeg går rusfri vil jeg være havne på akkurat på samme plass, etter dag 2. Det er min erfaring og mine harde opplevelser av min rus og fallet. Det viktigste er å reise seg igjen etter et tilbakefall! Prøve på nytt og ikke gi opp.

**Jeg ønsket å dele dette med dere.
Ha det godt og ta vare på dere selv.**