



Janique Svedberg Stefan Berg

Janique Svedberg: "Alla dansar runt missbrukaren" Janique Svedberg: New Yorkfrun om vägen tillbaka.

Som femåring frågade Janique sin mamma. - Varför känns inte jag? Vem är jag? Redan då var hon medberoende. Sex år senare tog mamman livet av sig. Janique var övertygad om att det var hennes fel.

Efter ett liv kantat av djupt tablett- och alkoholmissbruk, behandlingar, trasiga relationer och självskaumbeteende kan man tro att jag ska möta en härjad och sorgsen kvinna.

Men icke.

Janique är ett högljutt energiknippe, en människa som inte räds eller backar för att vare sig berätta om sitt eget liv eller för de utmaningar hon nu står inför: att leva ett lyckligt och nyktert och att introducera ett amerikanskt behandlingsprogram för missbrukare och anhöriga i Sverige.

De lattesörplande kafébesökarna vid borden bredvid får, vare sig de vill eller inte, höra något betydligt matnyttigare än det interna skvallret från senaste festen.

Janiques bakgrund i korthet är: hon är uppväxt på Hisingen, mitt i en syskonskara på fem. Föräldrarna psykologer som idkade fri uppfostran utan gränser. Janique dansade balett, festade tidigt och stack iväg på turné med Bruce Springsteens band när en man frågade om hon ville hänga med.

Då var hon 16 år.

I USA dansade hon med i Kid Creole and the Coconuts och blev beroende av alkohol och tabletter. Hennes snurrade vidare med festande i New York, kändisliv, förhållanden - dryga tjugo år som också innebar att hon skadade sig själv svårt med bland annat nålar.

- Då kände jag något. Jag gillade smärtan, den visade att jag fanns till.

Hennes medberoende hade gjort henne hudlös, hon utplånade sig själv, främst i sina förhållanden till män där hennes dåliga självkänsla spelade stor roll. Missbruket dödade ångesten samtidigt som hon blev medberoende, hon var livrädd för att de män hon hade förhållanden med skulle lämna henne.

För Janique behöver inte ett medberoende vara kopplat till någon som missbrukar. Likaväl kan det vara att anpassa sig fullständigt till exempelvis en aggressiv, kanske labil, person. Eller ett litet barn som övergivits bär skräcken med sig som vuxen och gör allt för att undvika en separation.

- Om vi inte breddar begreppet medberoende så missar vi många, säger hon.

När hennes senaste man ställde ett ultimatum, honom eller tableterna och hon valde pillren togs hon in på behandling.

Ett drygt år senare kastades hon ut, eftersom hon smugglat in sin valp Blue.

- Han är född på samma dag som jag blev nykter. Han är min lilla fyllehund, säger hon och skrattar högt.

Men den behandlingen lyckades. I sju år har Janique varit drogfri och nykter hon älskar att prata om beroende. Det är det hennes passion och hennes yrke inom det egna företaget Road to recovery.

- I New York går alla på 12-steps möten. Du skriver i ditt cv att du går på möten, då har du större chans att få jobbet. Innan Grammispriserna delas ut har man 12-steps möten i kulisserna. Det är så stort, säger Janique.

Själv går hon på möten varje dag. Även nu när hon åker runt i Sverige och Norden och utbildar coacher. En som går in i familjer i kris, när läget är akut, så kallade "interventions".

- I en familj dansar alla runt missbrukaren. Alla måste få behandling, säger hon.

Hon utbildar även tillnyktringscoachers - recovery coach, och den nyktra kompiserna - sober companion.

- Ett företag har en anställd med alkoholproblem. Då följer coachen med och ser till att exempelvis minibaren är tömd. Men coachen ska vara ett stöd, arbeta med triggers och sug, inte vara en barnvakt.

Hon spår en ny öppenhet kring missbruk och tar den nyktra nattklubben Sober i Stockholm som ett exempel.

- Sober is the new sexy. Jag är en nykter alkoholist och jag är stolt över det!

Så skrattar hon igen och går iväg med sin lilla hund Blue i sin lilla väska under armen.

Fakta: Janique Svedberg

Född: 10 oktober 1965

Bor: I New York och tillfälligt i Göteborg

Läser: Mycket. Helst medicinsk litteratur om hjärnan. Allt om beroende, och då menar jag allt!

Gör på fritiden: Reser, går på 12-steps möten, träffar min sponsor eller dem jag är sponsor till.

Familj: Syskon och min sidekick - Chihuahuan Blue

Älskar med Göteborg: Vänligheten, värmen, öppenheten och vädret.

Skrivit boken om sitt liv: Blod, droger och rock n´roll och deltagit i TV3:s Svenska New Yorkfruar.

Mer information: www.roadtorecovery.se

Sarah Britz
031-62 42 56
sarah.britz@gp.se