

Heidi oplevede det som skamfuldt at være en ung kvinde med et alkoholmisbrug – nu vil hun gerne nedbryde tabuet

Som 29-årig havde Heidi Bulut brugt næsten en tredjedel af sit liv på at feste, være fuld og ikke mindst på at have tømmermænd og at skamme sig. Nu er hun 34 og har et ønske om at bruge sin egen historie med alkoholmisbrug til at hjælpe andre og ikke mindst til at nedbryde det tabu, som hun føler, det er at være ung kvinde med et alkoholmisbrug.

AF ANNA KNIEP



Anna Kniep er cand.mag. i journalistik og har skrevet denne artikel som virksomhedspraktikant ved Center for Rusmiddelforskning

”Du ligner ikke sådan en.” Den sætning har Heidi Bulut ofte hørt fra andre misbrugere på det behandlingshjem, hvor hun som 29-årig selv var i behandling for sit alkoholmisbrug, og hvor hun i dag arbejder som misbrugsbehandler.

”Men så ved jeg ikke, hvordan ’s sådan en’ ser ud, siger jeg til dem, for uanset hvordan jeg ser ud, har jeg været ved at drikke mig selv ihjel,” siger den i dag 34-årige Heidi Bulut, som har valgt at fortælle sin historie om at være ung kvinde med et alkoholmisbrug for at nedbryde det tabu, hun synes, der er, og for at gøre det lettere for andre kvinder at bede om hjælp, når de har brug for det.

Dengang hun selv havde brug for hjælp, havde hun svært ved at række ud. Hun kendte ikke til andre kvinder med et alkoholmisbrug og da slet ikke nogen på hendes egen alder, som hun kunne spejle sig i, og det gjorde det sværere at nå til den erkendelse, at hun selv kunne have et misbrug og havde brug for hjælp.

”Jeg synes ikke, at vi som samfund er gode nok til at få øje på de unge kvinder, der har alkoholproblemer, og de opsøger ikke selv hjælpen, fordi det føles så tabuagtigt. Vi kvinder bliver opdraget til, at vi skal være pæne, søde og gode, og så er det svært at komme helt derud, hvor man beder om hjælp. Det gør man ikke. Så holder man facaden i stedet for,” siger Heidi Bulut.

Hun tror, at det ville have været nemmere for hende at erkende, at hun havde et problem, hvis det havde føltes mindre tabubelagt at være kvinde med et alkoholmisbrug. Især skammen over at have et misbrug og at have mistet kontrollen fyldte meget for hende.

”Jeg var mega bange for, hvordan min omverden ville modtage, at jeg havde et alkoholproblem, og om de ville udskamme mig. Jeg var selv så skamfuld over at have et alkoholmisbrug og kunne ikke overskue også at skulle bære deres fordømmelse på mine skuldre,” siger Heidi Bulut.

Tabuet og skammen hænger for Heidi Bulut tæt sammen med det at være kvinde i forhold til samfundets forventninger og ikke mindst hendes egne forventninger til, hvordan en kvinde skal være.

”Vi prøver at holde facaden, fordi vi er kvinder. Vi har styr på det hele. Traditionelt set er det os, der sørger for tøj og mad til børnene og står for, at hjemmet generelt kører. Vi har styr

på det hele, og så er det jo bare hårdt at skulle indrømme, at vi ikke engang har styr på os selv. Det eneste, jeg havde styr på i den periode, var, hvor de havde billig vodka, og det er jo ikke rigtig noget, man praler af,” siger hun og griner. Første gang Heidi Bulut sagde højt, at hun havde et alkoholmisbrug, var, da hun kom i alkoholbehandling på Behandlingscenter Tjele, som ligger lidt nord for Viborg, hvor hun er født og opvokset.

På det tidspunkt havde hun mistet alt. Hendes veninder var lige så stille faldet fra, og hun havde ingen kontakt til sine forældre, for hun kunne ikke holde ud, at de sagde, at hun havde et alkoholproblem. Efter nogen tid mistede hun også sin lejlighed, fordi hun ikke betalte sine regninger.

Det sidste, hun havde tilbage, var sin kæreste gennem tre år og sit arbejde som kok, og på en eller anden måde var det nok til at holde hende oven vande, på trods af at hun drak før, under og efter arbejde, men det var også det, der gjorde, at hun fortsat kunne benægte, at hun havde et problem.

”Det gjorde, at jeg følte mig normal. Det der med, at min familie sagde, at jeg havde et problem – det kunne jeg jo ikke have, når jeg havde et arbejde, så var det jo dem, der var noget galt med,” siger Heidi Bulut.

Dengang drak hun to flasker vodka og fire flasker vin om dagen. Hendes familie var bekymret for hende og havde flere gange prøvet at hjælpe hende, men hun ønskede ikke hjælpen.

Fik tidligt smag for alkohol

Første gang Heidi Bulut husker, at hun drak alkohol, var ligesom mange andre til sin konfirmation som trettenårig. Nogle år senere var det til halbal i Viborg, hvor hun sammen med sine veninder gemte alkohol i en busk udenfor, og hun var altid den af veninderne, der drak mest og blev mest fuld.

”Jeg følte mig usikker og ikke god nok og ikke tilstrækkelig og havde et lavt selvværd. Og det kunne jeg ligesom bedøve med alkohol. Når jeg havde drukket, så kom der en anden Heidi frem, som var glad, udadvendt, smilende, snakkesalig og ikke genert overhovedet, og det var nærmest det modsatte af, hvad jeg var, når jeg var ædru,” fortæller hun.

Hendes alkoholforbrug fortsatte efter teenageårene og blev fodret i den tid, hvor hun gik på kokkeskole. Her var kulturen i skoleperioderne,



Foto: Bo Amstrup/Ritzau Scanpix

at der var fest torsdag, fredag, lørdag og nogle gange også søndag.

I de perioder, hvor Heidi var i lære, var det normalt at få nogle øl efter endt service, og måske var det den alkoholkultur, der var med til at kickstarte hendes alkoholmisbrug. Men Heidi Bulut tror, at hun havde fået et alkoholmisbrug, uanset hvordan hendes karriere havde set ud.

”Jeg fik allerede smag for det, da jeg smagte det første gang. Det gjorde noget godt inde i mig, gav mig ro og selvværd, og jeg følte mig tryk i det, så jeg tror, at uanset hvilken branche jeg havde valgt, så skulle jeg nok have fundet hen til det. Jeg tror bare, at jeg fandt hurtigere hen til det, fordi jeg valgte kokkefaget, fordi det er så normalt efter en travl dag i køkkenet at slutte af med noget alkohol, så jeg tror, at alkoholikeren inden i mig blev fodret tidligt,” siger Heidi Bulut.

”Enten beder jeg om hjælp, eller også drikker jeg, til jeg dør”

En dag kunne Heidi Buluts forældre ikke komme i kontakt med hende, og efter flere ubesvarede opkald låste de sig ind i hendes lejlighed, hvor de

fandt hende liggende bevidstløs på gulvet med flasker omkring sig og rødvin, der var spildt ud over køkkenbordet. De tilkaldte vagtlægen, som kunne konstatere, at Heidi var i live, men meget beruset.

På trods af episoder som denne holdt Heidi Bulut fast i, at hun ikke havde et problem og ikke ønskede hjælp nogen steder fra. Hun skulle nå helt ud, hvor der ikke var mere tilbage, før hun indså, at hun ikke kunne klare sine problemer selv.

”Vendepunktet blev, at jeg mistede mit arbejde, og at min kæreste skred, og så sad jeg bare der helt alene og fik lov til at drikke mig selv ned. Indtil da havde jeg holdt fast med fingerspidserne i mit arbejde og min kæreste og følt, at jeg havde bare en lille smule styr på det, men da jeg mistede de to ting, så kunne jeg bare give slip, og jeg skulle ikke holde nogen facade længere, så da krakelerede det hele,” fortæller Heidi.

Hun opgav at holde sammen på de stumper, der var tilbage af hendes liv, og derfra gik det hurtigt ned ad bakke for hende.

”Det er det der med at det skulle se pænt ud udefra, det kunne jeg bare ikke mere. Jeg blev det, som alle forbinder med en alkoholiker. Ikke at jeg sad på bænken, men jeg var hende, der stod nede i Rema og købte alkohol, imens jeg tissede i bukserne. Alt det, jeg havde kæmpet for at holde sammen på, og det at holde sammen på mig selv, det blev smadret.”

Efter en måneds tid uden arbejde og kæreste var Heidis misbrug på sit højeste nogensinde, og hun indså, at hun havde brug for hjælp til at stoppe, og skrev derfor et brev til sine forældre, som allerede få dage efter arrangerede et døgnophold på Behandlingscenter Tjele, som blev Heidis vej ud af misbruget.

”Det tog alle mine sidste kræfter at skrive det brev, men jeg var kommet dertil, at enten beder jeg om hjælp, eller også drikker jeg, til jeg dør. Der var kun de to løsninger, og jeg havde ikke andre muligheder end de to,” fortæller Heidi Bulut.

Mere fokus på, at kvinder også kan have et misbrug

I dag – 4½ år efter – står Heidi på den anden side af sit aktive misbrug og synes ikke længere, at det er skamfuldt. Alle mennesker har noget,

de kæmper med, og nogle kæmper med mere end andre. Det vigtigste er at erkende, at man har brug for hjælp og tage imod den, mener hun. **”Man kan ikke altid have styr på sig selv. I dag er de fleste mennesker jo gode til at gå til psykoterapeut eller psykolog eller zoneterapi og gøre gode ting for sig selv, men vi kan ikke indrømme, at vi har et problem med alkohol. Alle kommer ud for på et tidspunkt at føle, at de mister kontrollen over livet. Man kan jo godt få kontrollen tilbage. Med alkohol mister du kontrollen, men du kan jo godt få den tilbage. Det er jo ikke så forfærdeligt. Det tager bare tid.”**

Af samme grund som hun bruger sin historie i sit arbejde på Tjele Behandlingscenter ved at fortælle den til blandt andre kvinderne på centret, ønsker hun, at der på samfundsniveau bliver sat mere fokus på unge kvinder med alkoholproblemer, eksempelvis gennem kampagner, som kan være med til at afstigmatisere og aftabuisere det faktum, at også kvinder – og unge kvinder – kan have problemer med alkohol, og fortælle dem, hvor de kan gå hen for at opsøge hjælp.

”Det er satme svært som mig at være ung kvinde og alkoholiker og så ikke kunne genkende mig selv i nogen andre. Det er jo derfor, der er nogen, der skal stå frem og sige, at det er sådan her, at det er, og det er okay.”

Sit liv beskriver Heidi Bulut i dag som ”så tæt på fantastisk som muligt”.

Hun har genvundet kontrollen og har igen kontakt til sin familie og de venner, der forsvandt, i takt med at alkoholmisbruget blev større. Kokkefaget har hun skiftet ud med jobbet som misbrugsbehandler. Og kærligheden har hun også genvundet. Et lille års tid efter misbrugsbehandlingen fandt hun sammen med den kæreste, som gik fra hende på grund af hendes alkoholmisbrug. De er også blevet gift, og sammen har de lejet et lille rækkehus i Tjele.

”Vi går i haven sammen, træner sammen, og der er orden i huset. Jeg tør åbne skabene, uden at der er gammel alkohol og glas, der vælter ud, og der er blomster på bordet – sådan nogle helt almindelige, hvis du havde spurgt mig for 4½ år siden, kedelige hverdagsting er bare den rene luksus og lykke i dag,” siger Heidi Bulut.