

TEMA
Kvinder og
alkohol

NÅR VI DRIKKER FOR MEGET

Alkoholafhængighed hos kvinder er så tabubelagt og skamfuldt, at de fleste gør alt for at skjule og benægte deres misbrug. Sådan var det også for Mette og Minna. Men her står de alligevel frem og fortæller om deres vej ind i og ud af afhængigheden. En afhængighed, der begyndte med stress, krise, søvnløshed og et enkelt godt glas vin.

Af LUISE THOMSEN | soendag@soendag.dk | Foto: CHRISTINA HAUSCHILDT

UDADTIL VAR JEG EN NYDELIG KVINDE

✧ 53-årige Mette Reimer Madsen må rejse tilbage til sin barndom for at tage hul på fortællingen om sit forhold til alkohol. Som 7-årig begyndte hun nemlig langsomt at registrere, at hendes mor drak.

– Jeg kan huske, hvordan jeg fik kvalme af lugten af snaps. Min mor var en sød dame, der aldrig blev udfarende, når hun var fuld. Men jeg higede altid efter hendes omsorg, erindrer Mette.

Hendes far var en kærlig mand og var, som Mette udtrykker det, hendes klippe. Han var revisor og ønskede, at datteren gik samme vej. Men det boglige, stillesiddende arbejde sagde hende ikke noget, så hun endte med tage en erhvervsfaglig grunduddannelse. Da hun var 19 år, flyttede hun sammen med sin kæreste på Frederiksberg, og fem år senere fik parret en søn.

– Han blev født med multiallergi og var meget syg. Jeg havde plejeorlov i to år for at passe ham, forklarer hun om begyndelsen på den sværeste periode i hendes liv.

Hvidvin i cisternen

Efter de to år på orlov vendte Mette tilbage til arbejdsmarkedet og fik natarbejde som smedemedhjælper.

– Så var det, jeg begyndte at føle mig stresset. Når jeg kom hjem, havde jeg svært ved at sove. Stod der en sjat vin fra aftenen før, drak jeg den. Så blev ét glas til flere og pludselig fik jeg abstinenser, husker Mette.

Hun skammede sig over, hvordan hendes krop nu havde brug for alkohol og skjulte sit misbrug for sin mand. Hun købte paphvidvin og gemte kartonerne rundtomkring i huset. Blandt andet i cisternen på toiletet.

– I dag kan jeg godt grine ad det. Helt ærligt, hvem skruer låget af cisternen og gemmer to kartoner paphvidvin dernede? ler hun og tilføjer, at det selvfølgelig blev opdaget.

– Han konfronterede mig med det, men jeg benægtede, at det var min vin. Han troede selvfølgelig ikke på mig, så i stedet begyndte jeg at gemme vin ude i haven og på



Mette

Mette holdt facaden i de mange år, hun var alkoholafhængig. Ingen ville gætte på, at hun hver aften lå bevidstløs af druk på sofaen.

den rute, hvor jeg gik tur med vores hund. Til sidst var han jo ikke i tvivl. Han kunne både se og lugte det på mig, og jeg fik forbud mod at hente vores søn i sø'en.

Psykiske problemer

I begyndelsen af 1990'erne fortsatte Mettes alkoholmisbrug. Samtidig begyndte hun også at blive sårbar rent psykisk, og i perioder var hun decideret manisk.

– En dag skilte jeg hele køkkenet ad, malede lågerne og hang dem til tørre i vores æbletræer. Så blev jeg indlagt på psykiatrisk afdeling. Der lå jeg i fem uger og blev afgiftet.

Nu fulgte en lang periode, hvor hun vekslede mellem at drikke og være indlagt til afgiftning. Hun orkede ikke længere at skjule sit drikkeri, og alle i familien var bekymrede for hende.

I 1998 blev hun skilt fra sin mand. Ikke primært på grund af drikkeriet, forklarer Mette. De var vokset fra hinanden og helt enige om skilsmis-

”

Jeg formåede at holde facaden udadtil. Jeg var smart i tøjet og gik jævnligt til frisør

sen. Sønnen flyttede ind hos faren, og Mette boede nu alene i en lejlighed.

– Så blev det værre. Men jeg formåede at holde facaden udadtil. Jeg var smart i tøjet og gik jævnligt til frisør. Når jeg var ude for at købe vin, lignede jeg bare enhver anden nydelig kvinde.

I lejligheden blev der gjort rent hver dag, og regningerne blev betalt til tiden. Men når den første liter hvidvin var drukket, og dagens gøremål overstået, faldt Mette sammen. Nu gik resten af dagen med at drikke og sove.

– Jeg havde tre vækkeure, der ringede, inden tankstationen lukkede. Så jeg kunne nå derned, hvis jeg ikke havde mere. Hvis jeg vågnede op uden vin i huset, ville jeg gå i panik.

Lignede min mor

Sådan gik de næste fire år i Mettes liv. Indtil en dag i 2002, hvor Mette kiggede sig i spejlet og så, hvordan hun lignede sin mor mere og mere.

– Jeg havde lovet mig selv aldrig ▶



at ende som hende, siger Mette med fast stemme.

– Så jeg kontaktede min læge og kom via kommunen straks i døgnbehandling hos Blå Kors.

Fra den ene dag til den anden var hendes liv forandret.

Det var angstprovokerende at skulle møde en masse nye mennesker. Men også befriende at viske tavlen ren, og Mette tilbragte 18 uger på behandlingsstedet med hård fysisk motion lige fra morgenstunden.

Nej til smertestillende

– Det var fedt at erstatte abstinenserne med endorfiner. Og det var dejligt at møde andre, der ligesom jeg havde haft fuldkommen styr på deres liv, inden det gik galt, beskriver hun.

Siden behandlingen har Mette haft et par tilbagefald, men kom videre med hjælp fra foreningen Læn-

ken, hvor hun i dag er frivillig i både bestyrelsen og rådgivningsarbejdet.

– At kunne gøre en forskel for andre alkoholafhængige med den indsats, jeg lægger i foreningen, er helt sikkert en af de ting, der er med til at holde mig oppe, siger Mette.

Hendes præstation bliver ikke mindre af, at hun få år efter behandlingen faldt ned ad en trappe og brækkede næsten alt, hvad der kunne brækkes af knogler, så i dag lever Mette med kroniske smerter.

Kommer dømonerne på besøg, holder hun dem på afstand med mindfulness og lange gåture på stranden. Der kommer hverken alkohol eller stærke, smertestillende piller inden for hendes dør.

– Jeg har sagt nej til alt andet end Panodil. Jeg er meget opmærksom på ikke at komme i nærheden af et misbrug igen. Og heldigvis er jeg stædig.

Når trangen til alkohol melder sig, er vandre-ture og meditation i naturen ofte løsningen for Mette Reimer Madsen, der også henter støtte i Lænken, en forening for alkoholafhængige og deres pårørende.

KVINDER OG ALKOHOL

- Alkoholforbruget blandt kvinder falder kraftigt efter de 24 år, men stiger igen blandt de 55-64 årige. Næsten hver fjerde i denne aldersgruppe drikker mere end syv genstande på en typisk uge. Og otte procent overstiger højrisikogrænsen på 14 genstande om ugen.

- Der er ingen store uddannelsesmæssige forskelle på de voksne kvinder, der drikker mere end endrisikogrænsen på 14 genstande om ugen. Undtagelsen er kvinder på 65 år og derover, hvor det er kvinder med den længste uddannelse, der oftest drikker over højrisikogrænsen og altså udsætter sig selv for en betydelig sundhedsfare.

- 140.000 danskere skønnes at have en alkoholafhængighed – og kun hver tiende modtager behandling.

Kilde: Sundhedsstyrelsen, Alkoholstatistik 2015

- På tjekdinealkoholvaner.dk kan du teste dig selv og finde ud af, om du har en lav, forhøjet eller høj risiko for at blive syg af dit alkoholforbrug.

– Jeg kunne ikke præstere det, jeg gerne ville, med mit job, mit hus og min have.

Så om aftenen måtte jeg have vin for at slappe af, fortæller Minna Lindholm Jørgensen, der begyndte at drikke efter sin skilsmisse.



Minna

JEG DRAK FOR AT KUNNE SLAPPE AF

✧ I dag er 65-årige Minna Lindholm Jørgensen lykkelig. Hun er gået på pension og nyder tiden med sin mand, sine børn og børnebørn. Og ikke mindst sit frivillige arbejde.

Men det har været en hård kamp at nå så langt, og hun har brugt mange år på at finde ud af præcis, hvordan hun bedst lever med sin fortid.

– Jeg rører overhovedet ikke alkohol. Jeg har intet drukket i syv

år. På et tidspunkt troede jeg, at jeg var nået så langt, at jeg kunne styre det, men det var for svært, fortæller Minna.

Hendes historie om alkoholmisbrug tog sin begyndelse, da hun som 40-årig blev skilt fra sin mand.

– Det var mit eget ønske at blive skilt, men tiden efter var hård, fortæller Minna.

Hendes økonomi var god, så hun købte sin eksmand ud af det store

hus med tilhørende have. Men langsomt begyndte en følelse af stress at brede sig i hendes krop. Hun følte ikke, hun slog til. Hun ville gøre det godt på sit job som malersvend og holde huset og haven til perfektion, men magtede ikke det hele på en gang.

- Så begyndte jeg at drikke lidt rødvin om aftenen for at kunne slappe af. Jeg var meget kræsen med, hvad jeg drak, så det skulle være en god vin. Gradvist blev det til mere og mere, men hele tiden var jeg klar til at passe mit arbejde, beskriver Minna, der indtil da kun havde drukket ved festlige lejligheder.

Vin holdt smerterne væk

På et tidspunkt begyndte Minnas krop at protestere over de mange år med malerruller i hænderne. Hun fik smerter og blev sygemeldt fra sit arbejde.

- Så drak jeg pludselig også for at holde smerterne væk. Og til sidst sad jeg i saksen. Nu begyndte min krop

at kræve alkohol. Jeg fik simpelthen abstinenser.

Samtidig var Minna flyttet fra det store hus til et mindre, der lå i et lille landsbysamfund. Der skete ikke meget, og hun følte sig ensom. Netdating blev svaret, og der mødte hun en ny mand, som hun blev gift med.

- Desværre havde han selv et kæmpe alkoholforbrug, og det blev mit jo ikke mindre af. Mine forældre og mine børn begyndte at spørge forsigtigt til, om jeg ikke drak lidt rigeligt. Ork nej, det kunne jeg sagtens styre, svarede jeg. Men inderst inde vidste jeg godt, de havde ret.

Farligt vendepunkt

Begyndelsen til enden på Minnas alkoholmisbrug blev en hændelse i 1998. På vej ind på en tankstation for at købe cigaretter blev hun standset i en trafikkontrol med alkohol i blodet.

- Det var en oplevelse, der gik rent ind. Jeg kunne slet ikke holde ud, at jeg, som ellers anså mig selv for at

være et ordentligt menneske, kunne opføre mig så dumt. Gudskelov der ikke skete mere.

I kølvandet på det mistede kørekort brød Minna som 47-årig helt sammen.

- Jeg blev indlagt med en svær depression. Jeg var på amtshospitalet i fire måneder og fik rigtig god hjælp. Jeg kom på antabus, og det fortsatte jeg med efterfølgende.

Men derhjemme sad hendes mand stadig og drak tæt. Det kunne ikke fungere, så Minna gav ham et ultimatum. Enten gik han i behandling, eller også ville hun skilles.

- Så svarede han, at han ville komme til at savne mig. Og halvandet år senere døde han af druk. Jeg kunne ikke redde ham, men jeg var nødt til at redde mig selv.

Børnene sagde stop

Minna var godt i gang med sin behandling, men det var ikke en lige vej til ædruelighed. Hun arbejdede hårdt på at blive stabil, men blev ved ►



Gradvist blev det til mere og mere, men hele tiden var jeg klar til at passe mit arbejde



- Man siger, at to alkoholafhængige ikke kan holde hinanden ædru, men vi bekræfter, at det kan gå godt, siger Minna, der mødte Børge, da de begge gik i alkoholbehandling. Nu har de holdt sammen i 13 år.

med at få tilbagefald, alt imens hendes voksne børn så modløse til.

- Til sidst satte de mig stolen for døren og sagde, at de ikke ville se mig i seks måneder. Det var hårdt for både mig og dem. Men det var medvirkende til at holde mig fast.

Siden hun kom i behandling, har Minna haft sin ugentlige gang i den lokale afdeling af Lænken i Næstved. Det er en forening, hvor alkoholafhængige kan mødes og støtte hinanden, og foreningen har gjort en kæmpe forskel for Minnas vej ud af alkoholen, og nu betaler hun tilbage ved at rådgive og støtte andre.

- Og så var det jo også der, jeg mødte Børge, tilføjer Minna med et smil til sin partner gennem de sidste 13 år.

Parret har alkoholproblemerne til fælles og blev advaret mod at indlede et forhold fra flere sider, for det er sjældent, at to alkoholafhængige formår at holde hinanden ædru.

- Men vi er undtagelsen, der bekræfter reglen, siger Minna.

Selv om de begge har været ædru i mange år nu, tager de stadig antabus sammen et par gange om ugen. Mest af hensyn til hinanden, for så skal ingen af dem bekymre sig over, hvad den anden laver.

- I dag føler jeg, at min tilværelse hænger sammen igen. Jeg drak, fordi jeg ikke kunne magte livet, og ved at drikke kom jeg kun til at føle mig endnu mere utilstrækkelig, konkluderer hun.

ER DU AFHÆNGIG?

Ifølge WHO lider du af alkoholafhængighed, hvis du inden for et år har haft tre eller flere af følgende reaktioner:

- Du føler trang til alkohol.
- Du har svært ved at nedsætte eller standse forbruget.
- Du har abstinenssymptomer, f.eks. rystelser, hovedpine, svedeture og kvalme.
- Du må drikke stadig større mængder for at opnå samme effekt.
- Alkohol dominerer dine prioriteringer og dit tidsforbrug.
- Du bliver ved med at drikke, selv om det skader helbred, relationer, job og lignende.



- Kvinderne lider i højere grad end mænd af skam og skyldfølelse, siger Bjarne Stenger Elholm

ET KÆMPE TABU

♦ Skam og skjult drikkeri er fællesnævner for mange kvinder med alkoholproblemer.

Det siger Bjarne Stenger Elholm, der er leder af Alkolinjen, en anonym telefonrådgivning, der hver dag modtager opkald fra mennesker med alkoholproblemer og deres pårørende.

- Det er simpelthen mindre stigmatiserende, når mænd drikker, mens kvinderne ligger under for flere tabuer. Det er et tabu i sig selv at drikke for meget. Men det er et endnu større tabu at være kvinde og drikke for meget. Derfor lider kvinderne i højere grad af skam og skyldfølelse og sidder ofte alene derhjemme og drikker. Samtidig gør de alt for at skjule det for omverdenen. Et godt eksempel er, at de handler

deres alkohol mange forskellige steder for at undgå at vække opsigt, forklarer han.

Landets kommuner har et ansvar for at stille alkoholbehandling og rådgivning til rådighed for borgerne. Hjælpen er anonym, gratis og kræver ikke henvisning fra egen læge.

- Og mange bliver glade, når vi fortæller dem, at det er muligt at passe behandlingen ved siden af ens øvrige liv. Det kræver ikke nødvendigvis, at man kommer i døgnbehandling. Det kan klares ambulant, forklarer Bjarne Stenger Elholm, der understreger, at der også er tilbud i privat- og foreningsregi.

- Det vigtigste er at finde det tilbud, der passer til en. For mange er det for eksempel vigtigt, at man kan se sig selv blandt de mennesker, man er i behandling sammen med.

Og netop i den forbindelse er det afgørende at punktere en af de myter, der eksisterer om alkoholafhængighed. Det rammer ikke kun socialt udsatte - tværtimod.

- Det er et meget bredt udsnit af den danske befolkning. Husk på, at det sted, hvor der bliver drukket mest alkohol, er i det såkaldte whiskeybælte nord for København.

Når vi har en opfattelse af, at alkoholafhængige er mennesker, der lever på kanten af samfundet, skyldes det blandt andet, at de velfungerende og økonomisk stærke formår at skjule det og holde sammen på deres hverdag i meget lang tid.

- Først efter flere års misbrug, når de bliver syge, mister deres job eller deres familie, bliver det synligt. Og så ser vi ikke længere en person med uddannelse og job, som ligner os selv, forklarer Bjarne Stenger Elholm.

Tydelige kønsforskelle

Rent fysisk er der betydelig forskel på, hvordan mænd og kvinder påvirkes af alkohol. Både i forhold til risikoen for at udvikle afhængighed og i forhold til sundhedsfaren.

- Kvinder, der begynder at drikke, vil hurtigere udvikle problemer med leveren end mænd. Ligesom der er undersøgelser, der viser en tydelig sammenhæng mellem brystkræft og alkohol, forklarer Bjarne Stenger Elholm.

Et studie fra Statens Institut for Folkesundhed har ligeledes vist en stor kønsforskel, når man sammenligner antallet af indtagne genstande med risikoen for at blive afhængig.

Forskellen bliver særdeles tydelig, når man kigger på de kvinder og mænd, der drikker over 41 genstande på en uge. Her øger mænd deres risiko for at blive afhængig med otte gange, mens kvinderne gør det med hele 30 gange.

- Deler du hver aften en flaske rødvin med din mand, påvirker det altså dig langt mere, end det påvirker din mand. Det gælder ikke kun promillen, men også på en masse andre parametre. ■



Deler du hver aften en flaske rødvin med din mand, påvirker det dig langt mere