

Svensk förening för Beroendemedicin

MediaDiplomet 2016

Hillevi Wahl

Svensk förening för Beroendemedicin har utdelat 2016 års MediaDiplom till författaren och journalisten Hillevi Wahl för hennes lika engagerande som osentimentala sätt att förmedla mod och livsglädje till de som lever med och i en beroendesjukdom. Hillevi Wahl ger i sitt författarskap, genom föreläsningar, krönikor och bloggar sin röst åt barnet och kvinnan i den utsatta miljö som präglar en missbruksfamilj.

Styrelsens motivering:

Du har på ditt engagerande och osentimentala sätt, som författare och föreläsare, låtit oss få en djupare förståelse för beroendesjukdomen, inte minst ur barnets och kvinnans perspektiv och gett oss mod att förändra.

Hillevi Wahl:

*Beroendeproblematiken är
det mest spännande som finns!*

Jag föddes rakt in i en missbruksfamilj med två alkoholister. Det visste jag såklart inte. För alla vuxna runtomkring mig drack ungefär lika mycket. Och deras barn och familjer var lika medberoende som jag.

Det var dessutom ett ärvt drickande, från generation till generation. Och, skulle det visa sig, en ärvd känslighet, sårbarhet för psykisk ohälsa. I ganska precis 37 år skämdes jag. Försökte glömma, förtränga, vara någon annan. Stängde dörrar bakom mig. Hårt. Låste dem och slängde nycklarna. Så att ingen skulle veta. Jag ville ju inte vara det där alkisbarnet.

I april 2000 hittades min mamma död i sin lägenhet. Hon hade legat död i fyra månader utan att någon hade saknat henne. Allra minst jag, som sade upp kontakten för närmare tjugo år sedan. För att själv överleva.

Polisen frågade om tandkort. De ville kunna identifiera henne. Allt var förstört i hennes lägenhet. Inget gick att rädda. Mer än ett lite suddigt kort av mig, som sjuåring.

Tre år senare får jag mitt första barn. Och då händer någonting fundamentalt i mig. Jag börjar minnas mitt eget barndomstrauma, genom att se min egen lilla son. Allt det där, som jag hade förträngt började dyka upp som pop-up-fönster i hjärnan.

Dessa minnen blev till min första roman, Kärleksbarnet (Norstedts förlag). Jag var tvungen att ta reda på hur min mamma blev som hon blev. Och införliva de där två löftena som jag gav till mig själv som sjuåring:

”Jag ska aldrig glömma hur det var. Och jag ska aldrig bli bitter!”

Mamma var bitter. Pappa var en helt annan sorts alkoholist. Han var en glad alkoholist. En snäll. Men slarvig. Jag dyrkade honom. När han dog i cancer, bukspottskörteln lade av, så rasade hela min värld.

När Kärleksbarnet kom ut blev jag inbjuden att föreläsa om den. Många gånger fick jag frågan, inte minst från nyktra missbrukare själv: Hur kom det sig att inte du trillade dit?

Jag blev lika förvånad varje gång. Det är klart att jag också trillade dit. Inte på alkoholen, den hade jag för många varningstrianglar omkring. Min drog blev maten. När jag var 18 år var jag så svårt sjuk i mitt matmissbruk att jag var en hårsman från att dö.

Jag skrev en uppföljande roman, Hungerflickan (Norstedts förlag). Om mitt eget matmissbruk och min pappalängtan.

Innan jag skrev böckerna kopplade jag inte ihop de här missbruken. Jag tog på mig all skuld och skam för mitt eget missbruk.

Tack vare mina barn såg jag någonting annat. Jag såg en ärftlig känslighet, en sårbarhet som var vacker och kreativ. Men den behövde tas om hand, kärleksfullt. Jag pratade med forskare, läkare, läste på. De sa att den där hudlösheten går ofta hand i hand med en sårbarhet uppe i hjärnan, för beroendet.

Journalisten i mig gick igång: Det här är ju superintressant! Jag läste på. Jag skrev, fick brev från forskare, lärde mig ännu mer. Och blev fascinerad och fånglad över hur våra hjärnor och kroppar fungerar. Beroendeproblematiken är ju bland det mest spännande som finns! Allting fram till nu hade varit fantastisk research!

Som ambassadör för den nationella kampanjen Hjärnkoll – som hade som främsta mål att öka kunskapen och öppenheten kring psykisk ohälsa – så har jag fått förmånen att föreläsa över hela Sverige. Men också fått mycket kunskap kring sambandet mellan psykisk ohälsa och missbruk. Både hos de som har någon form av psykisk ohälsa, men också hos deras anhöriga som många gånger drar ett otroligt tungt lass.

Kanske var det bra att jag fick jobba i tjugo år som journalist innan jag åkte ut och föreläste. Innan jag skrev böckerna. Innan jag började skriva krönikor och debattartiklar. Jag vet hur man kritiskt läser forskningsrapporter, jag vet hur man får tag i människor och kan ställa de viktiga frågorna. Jag har rätt bra på fötterna, om man säger så.

Och jag är i grunden så oerhört intresserad av människor.

På senare år har jag också börjat träna. Vilket har lett till ett fullkomligt genombrott i min egen forskning i ämnet psykisk ohälsa och missbruk. Alla vi som har ett lite kraschat belöningssystem mår så oerhört mycket bättre om vi rör på oss. Här tror jag att vi kommer göra många banbrytande rön i framtiden. Det har hittills blivit tre böcker kring träning och hälsa: Extremt kul, Experimentet och Våga – allt sitter i huvudet (Kalla kulor förlag).

Jag medverkar gärna och mycket i radio och tv. För mig handlar det om folkbildning. Tack vare SVT-dokumentären Djävulsdansen fick jag en miljonpublik.

Jag må ha fyllt femtio nu, men jag kommer alltid att stå på de utsatta barnens sida. Jag lyssnar, skriver och berättar. Jag har också försökt göra det till en stor del av min yrkesverksamhet att stötta unga människor som på olika sätt arbetar för att främja psykisk hälsa bland barn och ungdomar. Det har blivit lite av ett livskall. De är så fantastiska, de unga eldsjälarna.