

Annette

Helt uventet viskede min morfar til mig til hans 80års fødselsdag i 2002

"Hvor var det godt, du flyttede ned til din far, dengang"

Han skulle ikke sige mere – jeg vidste lige nøjagtig, hvad han hentydede til – og jeg var chokeret over, pludselig, at blive konfronteret med den oplevelse, der gjorde, at jeg har levet mit liv nede på bagkanten. Jeg har navigeret i en hverdag med anklager, utryghed, og en forfærdelig ækel tavshed, hvor jeg har, gættet mig til hvad andre og specielt min mor, ville sige, med hendes til tider sarkastiske hentydninger og skiftende "personligheder".

Skyld, skam og dårlighed samvittighed affødte en overperfektionistisk pige, der blev overansvarlig overfor alle andre - end mig selv.

Jeg følte mig som et offer – nogen skulle redde mig og jeg gik og ventede på redningsmanden. Jeg blev vred og skuffet, når familie, veninder eller andre omsorgspersoner ikke fjernede den bundløse enormt tomme følelse af intethed og sorg. Min forventning til mine omgivelser var enorm og jeg blev skuffet og såret, når de ikke indfriede dem.

Min morfar havde set mig dengang, og nu – mange år senere - anerkendte han den handling, jeg havde gjort. Jeg havde valgt, at passe på mig selv – bare lidt – ved at flytte fra min mor og hjem til min far. Min morfars ord forandrede noget inde i mig, alt andet var lige meget. Jeg var blevet set.

FØR HELBREDELSE – barndom, ungdom og tidlig voksenliv

Jeg er født og vokset op i en Nordjysk havneby ud til Vestkysten med 200 m til havn og strand.

Mine forældre fik kun mig – de havde haft svært ved at blive gravide, og havde opgivet. I stedet fik de 2 siameserkatte – og 1 år efter kom jeg.

Jeg erindrer, at have haft en "Lille Virgil" opvækst – i hvert fald indtil jeg var 11 år. Den lille dreng der lever et ligetil liv i Ole Lundkirkegårds fortælling – det var mig.

Jeg har et indre billede af, at mit barndomshjem var verdensnavle. Lofterne var skæve, dørene var små og knirkede og et tilgroet drivhus hvor kattene gik på opdagelse. Om sommeren voksede der solsikker i haven, og når jeg plukkede dem blev fingrene klistrede.

Min far der var fiskeskipper og havde sin egen snurrevodskutter, havde i perioder hummertegner stablet i haven.

Der var leg og boldspil på gaden, veninder der boede i de nærliggende gader og en meget spændende orange tyggegummi maskine, der hang på husmuren ved Skibsprovianteringen. Bare en lugt af hav, og lyden fra fyrtårnet der tudede, når det var tåget, husker jeg som noget trygt.

Min mor der var ansat indenfor sundhedsvæsenet, arbejdede i en nærliggende by og det var hende der var den primære forælder.

Begge mine forældre kommer fra to mellemstore forstadsbyer til København. Og flyttede først til Nordjylland i 1970'erne.

Min "nære" familie boede på Sjælland og alle skoleferier, jeg kan huske, blev holdt på Sjælland, specielt hos min mormor og morfar.

De havde et sommerhus i Nordsjælland med verdens bedste bøge-klatre-træ! Jeg har tilbragt sommerferie på sommerferie i det klatretræ, hvor min fætter og jeg byggede siddepladser og fik hejst mad og sodavand op.

Det var en forholdsvis ukompliceret barndom – det ændrede sig gradvis i årene fremover.

I 1987 var jeg 10 år. En dag kom min mor hjem og fortalte hun havde taget orlov fra sit arbejde, og ville være hjemmegående husmor. Få år efter efter blev min mor og far skilt – og mit "Lille Virgil" univers ændrede sig som et trylleslag.

Jeg havde aldrig vidst min mor var alkoholiker, ej heller at hun var pillemisbruger.

Det var en psykolog i 2004, som jeg gik i terapi hos over en længere periode, der fortalte mig det. Jeg benægtede og kunne slet i forstå hvad hun mente. Jeg fortrængte det.

Et par uger senere gentog hun det "*Annette din mor er alkoholiker, kan du huske vi har talt om det*"
Jeg huskede intet!

Min mor har senere fortalt, at hendes drikkeri begyndte omkring den periode, hvor mine forældre flyttede til Nordjylland.

Hun havde dermed haft et usundt/begyndende afhængighed til alkohol lige siden jeg var barn.

At jeg i 2004 blev gjort opmærksom på, at min mor var alkoholiker, gjorde ikke den store forskel på daværende tidspunkt.

Psykologen prøvede at overbevise mig om, at jeg skulle komme i en støttegruppe – jeg kunne ikke se, hvad det skulle gøre af forskel. Det havde jo ikke noget med mig at gøre.

Min mor, der i 1992 var flyttet tilbage til Sjælland, var jo kun en indirekte del af mit liv.

Jeg var samme år flyttet ned til min far. Min far var min helt og redningsmand – han havde fysisk reddet mig!

Lige efter mine forældres skilsmisse i 1988, købte min mor et lille hus 100m fra mit barndomshjem.

Det var meget naturligt, at jeg flyttede med min mor, da min far havde båden og var meget ude at fiske.

Jeg husker, at min mor begyndte, at leve et mere "udsvævende" tilværelse.

Hun gik i byen på de lokale værtshuse med veninder. Der kom mænd i huset hun havde mødt.

På et tidspunkt jeg kom hjem fra skole – jeg kunne ikke finde hende. Jeg gik rundt i huset og ledte efter hende og gik til sidst ind i soveværelset. Her lå hun og havde samleje med en mand jeg ikke havde set før.

Jeg blev voldsomt forskrækket! Og havde i mange år efter, et forvrænget billede af at sex er noget skammeligt og ikke noget rart.

Min mor blev afsindig tosset, vi talte aldrig efterfølgende om episoden.

Den næste gang lagde hun en seddel på spisebordet at "hun ikke ville forstyrres" og jeg kunne kun høre, de der mærkelige lyde, der kom inde fra nabo værelset.

Pludselig forelskede hun sig i en mand, der var en del ældre end hende selv. Vi flyttede ud til ham, og jeg måtte skifte skole – det var blot for 4 måneder, så flyttede vi tilbage til det lille hus igen.

Efter vi var flyttet tilbage, kom det frem, at manden min mor havde forelsket sig i, havde gjort upassende seksuelle tilnærmelser overfor en af mine veninder, når hun havde været på besøg.

Jeg kunne som 12 år mærke, at det hele var bare noget rod! Jeg anede hverken ud eller ind, men fulgte bare med i den strøm af mærkeligheder, der skete efterfølgende.

Den helt afgørende episode, var en efterårsaften. Jeg kom hjem fra fodbold kl. 19.

Jeg var 12 år.

Min mor var ikke hjemme. Jeg kan ikke huske, om min mor ringede, eller om jeg på anden måde, fik fortalt, hvor hun var henne.

Jeg gik selv i seng, men kunne ikke sove, tankerne var alle vegne. Jeg rejste mig flere gange og stillede mig i vores hjørne vindue i stuen, hvor der var udsigt til gaden.

Efter nogle timer, så jeg min mor komme med en mand. De stillede sig ved vores indkørsel og kysede.

Jeg smuttede i seng igen og forventede, at høre hende komme ind.

Men hun kom ikke.

Jeg stillede mig igen over til vinduet og kunne se de lå ude i indkørslen. Jeg gik ud til hoveddøren og råbte al hvad jeg kunne at: *"nu skal hun komme ind"*.

Jeg fornemmede antræk til at hun prøvede, at rejse sig, men hun kommer ikke op.

De blev liggende – jeg råbte igen ud gennem døren, at: *"nu skulle hun fandme komme ind og det var nu"*

Der skete ingenting.

Jeg var i panisk angst! Jeg græd, tog telefonen og ringede til min far. Han var til alt held ikke ude at sejle, men var hjemme. Der gik ikke mere end 2 min, før jeg så min far komme rundt hjørnet.

Jeg sprang ud gennem mit vindue og kravlede over vores stakit og videre ned på vejen. Jeg mærkede, at noget af stakittet knækkede under mig.

Min far bad mig løbe hjem til ham, og at han ville komme lige om lidt.

Jeg begyndte at løbe, men havde ikke taget mere end nogen skridt, da jeg stoppede. Jeg hørte høje råb og skrig bag mig.

Jeg løb tilbage, og så min far stå over dem, han havde hans ene sko i hånden, som han slog mod min mor og den fremmede mand.

Efter den aften flyttede jeg ind hos min far. Det var mit valg. Ca. 1 ½ årstid efter flyttede min mor tilbage til Sjælland

Den efterårsaften og de hændelser der skete, har kørt som en film inde i mit hoved i årevis. Jeg har skammet mig og holdt det som en hemmelighed – det var en oplevelse, der igen og igen pludselig ud af ingenting, kunne poppe op i mig.

Følelserne der fulgte med, trak lange tynde tråde af et usundt adfærdsmønster med op gennem mit teenage, ungdoms og voksenliv. De blev gennem årene tykkere og tykkere og følte nærmest som meget langt tov, der ikke kunne slides over.

Der har været så mange facetter, af følelser, jeg ikke kunne definere, at jeg måtte opfinde begrebet "inbetween" for at jeg selv, kunne være i dem. Jeg måtte kompensere - for at befri mig selv, for at føle mig jagtet og forfulgt.

Det var for mig helt ubegribeligt – det var noget der lå uden for sproget.

Jeg talte aldrig om det, jeg vidste ikke hvordan.

Min dårlige samvittighed over at have taget ansvaret og flyttet til min far var min alene.

Jeg vidste godt med min forstand, jeg havde truffet den rigtige beslutning, men jeg var alene i beslutningen også selvom min far støttede mig.

Jeg følte mig skyldig over at have påført min mor den smerte, at jeg var flyttet, men også overfor min familie på Sjælland. Det var mig der havde "forladt" familien. Jeg følte, at jeg havde påført dem, men mest min mor, en sorg af ulykkelighed, der ofte blev nævnt. Min far måtte "gå i land" for bo og passe mig og måtte i nogle år, få andre til at sejle med skibet.

Jeg skammede mig over den efterårsaften.

Jeg var bange for at "folk", som jeg - på en eller anden måde, havde en relation til: veninder, deres forældre, min frisør, lærere mfl. - Alle i min by, ville få kendskab til episoden og ville dømme mig for det. Jeg følte, at der blev sladret og kunne nærmest mærke, hvordan mennesker kikkede på mig. Men lod som ingenting.

Jeg begyndte langsomt at kompensere med nogle uhensigtsmæssige adfærdsmønstre, tanker og opfattelser af mig selv.

Mit forhold til min mor, og mit forhold, som jeg oplevede det til resten af min mors familie, blev en kamp for mig der hed: "mig mod dem". Senere har jeg erfaret, at mange af de tanker, jeg havde, som gjorde det til en kamp, kun var tanker, der foregik i mit hoved.

I midten af 1990'erne begyndte jeg at savne en vis form for anerkendelse fra min familie. At de støttede op om mit valg af - at bo hos min far.

Det var som, at der aldrig kom en accept, men at hverdagens dagligdag med positive, som negative oplevelser, i årene efter, på en eller anden måde blev hægtet på frasen, at "jeg nu boede hos min far"

Jeg følte mig skyldig i alle de anklager min mor til tider udsatte mig for.

Hun kunne ringe mig op og pludselig begynde, at tale om min fars forhold til hans nye kæreste, og om hvordan denne nye kæreste prøvede, at holde mig væk fra min mor.

Min mor og min farmor havde aldrig haft et nært forhold – og det var bestemt heller ikke blevet bedre efter jeg var flyttet ned til min far. Min farmor betød meget for mig og jeg havde et nært forhold til hende. Min mor sagde på et tidspunkt til mig at "*den dag din farmor dør, vil jeg ikke græde*".

Det kunne være meget anstrengende, at tale med eller besøge min mor. Jeg havde svært ved, at fortælle om gode ting der var sket, fordi hun ikke havde været en del af det, men ligeså svært var det, at fortælle om episoder, hvor jeg kunne være ked af det, eller noget som irriterede mig, et skænderi jeg havde haft med min far, noget der var sket i skolen. Dette fordi jeg kunne blive mødt med et: *"det var jo dit valg at flytte"*

Men det værste hun har sagt i hendes vrede eller sorg var: *"du elsker mig ikke"*

Tavsheden var så klistret, at jeg ikke kunne udholde, at være på besøg og frygtede at være alene med min mor – hvad nu hvis hun igen ville tale "voksent" snak med mig og fortælle mig, det hun havde på hjertet, som jeg ikke orkede at høre på, og som var blevet sagt et utal af gange.

Min mor kom først til Nordjylland mange år senere.

Jeg havde telefonisk kontakt og jeg besøgte hende i weekender og skoleferier.

Der har været gode perioder og der var dårlige perioder.

Jeg lærte hurtigt, at ringe på de tidspunkter, hvor jeg vidste hun havde aftenarbejde. Så lød hendes stemme ikke så mærkelig, når jeg talte med hende. Så var hun ikke fuld eller havde taget piller.

Min samvittighed lettede og jeg følte jeg havde gjort min pligt, når vi var færdige.

Min far, der igen - selv sejlede med båden - kunne godt være væk i flere dage af gangen, her passede jeg huset og katten. Jeg har været omkring de 16 år, og var meget alene hjemme. Synes ikke det var noget særligt, sådan var det jo bare. Vi havde dagligt telefonisk kontakt, så evt. problemer der var opstået kunne sagtens klares over telefonen.

Jeg var meget bange for at miste min far – og sagde tit til ham, at *"jeg elskede ham"* og sagde ofte at *"nu måtte de ikke synke med båden"*.

I denne periode følte jeg mig så forkert, og var ofte den, som opfattede ting sidst. Jeg deltog ikke i fester, eller på anden måde sociale arrangementer, der indbefattede alkohol. Jeg var bange for diskoteker og trak mig, hvis jeg havde fået forvildet mig med.

Jeg isolerede mig hjemme i weekenderne sammen med min far eller blot hyggede mig i mit eget selskab hvis min far var ude at fiske.

Jeg var bange for den naturlige proces, og de fysiske forandringer, der skete i mig, som ellers er en helt almindelig del ved at være ung. Ensomheden og isolationen blev en ven, hvor jeg kunne gemme mig, så jeg ikke skulle ud i "verden" og føle mig forkert.

Jeg gættede mig ofte til hvad der var normalt og de små løgne voksede sig gerne til store.

Jeg var min egen værste fjende – og følte mig så mærkelig og unormal. Nærmest som jeg havde 2 dæmoner inden i.

Jeg har brugt en del penge på alternativebehandlere for at definere og bekæmpe dæmonerne. Dette uden resultat.

Jeg fik til min 16 års fødselsdag et fødselsdagskort, hvor der var skrevet et digt af Herman Stilling der lød:

*"Undertiden skal du gøre det,
du ikke kan,
om andet så for udfordringens skyld"*

Det blev mit motto og en levemåde – jeg ledte kun, efter ting jeg ikke kunne. Jeg kastede mig ud i alverdens udfordringer, der ofte var uovervejede og ansvarsløse. Jeg gjorde det, for at blive bekræftet af min omverden på hvor dygtig og modig jeg var og egentlig bare for at bevise jeg godt kunne.

Det mest håbløse jeg gjorde, var at jeg tog en Højere Handelseksamen frem for HF. Jeg har ingen sans eller begreb om økonomi og matematik. Min mor havde sagt, at hun mente, det var bedst, at tage HF netop pga. mine vanskeligheder med tal. Men hun skulle ikke bestemme og jeg satte mig for at bevise at, det kunne jeg godt.

En anden begrundelse var, at min ældste fætter havde gennemført en Højere Handelseksamen med meget høje karakterer, og jeg husker min morfar, var meget stolt og glad over min fætters præstation. Den anerkendelse ønskede jeg mig også.

Det var 3 halsbrækkende år. Men jeg gennemførte og bestod.

Min far fik konstateret astma i 1998 – og blev i de følgende år meget meget syg. Jeg flyttede hjemmefra i 2000, men tog hjem når jeg kunne.

I de år tog min overansvarlighed og bekymring overhånd. Jeg fik en sjette sans for om han havde en god periode og kunne nogenlunde sjusse mig frem til, om det var tid til indlæggelse.

Når jeg fornemmede hans helbred var dårligt, tog jeg hjem. Om natten lå jeg og ventede på han skulle skubbe noget på gulvet for at vække mig, så jeg kunne ringe efter en ambulance. Ellers ville min far ringe mig op på min mobiltelefon – han kunne ikke sige noget, men jeg vidste, der skulle ringes og at han ikke selv havde luft til det. På den måde fik jeg ringet til alarmcentralen.

De utallige gange min far var indlagt, flyttede jeg hjem og passede hans hus, kat, og tog mig af alt det praktiske samtidig med jeg skulle passe mit studie, veninder og andre fritidsaktiviteter. Jeg kunne være i gang døgnet rundt.

I 3 år havde min opmærksomhed udelukkende været på min far og hvordan jeg bedst mulig kunne være der for ham.

Som hans astma gradvist forværredes steg min bekymring for om han kunne dø. Jeg begyndte mentalt, at forberede mig – jeg forestillede mig hvad jeg skulle gøre rent praktisk, hvor han skulle begraves, hvilke salmer der skulle synges i kirken, blomster på kisten. Hvordan skulle jeg gøre huset op, hvem kunne hjælpe – alle mulige praktiske foranstaltninger – jeg inderst inde ikke håbede på ville blive til virkelighed, jeg var så bange for at miste ham.

Min far var så dårlig, at når hans nabo havde hængt vasket tøj op med skyllemiddel i - og vinden var i hans retning, klappede lungerne sammen og af sted til sygehuset.

Jeg var meget udspekuleret og kunne ofte ringe ham op bare for lige at høre hvordan hans vejrtrækning lød. Lød den ok, kunne jeg sige ja, til en veninde eller et arrangement på mit studie. Lød han besværet, foreslog jeg om jeg skulle komme hjem.

Min far døde fredag d. 5. sep. 2003. De sidste 2 år havde været rigtig hårde, og jeg var i et konstant alarmberedskab mentalt og fysisk.

Der stod to politibetjente udenfor min dør tidlig fredag morgen og gav mig beskeden. Min første tanke var, at de kom, for at ransage min lejlighed – hvorfor skulle politiet ellers stå udenfor?

Min autoritetstro var skyhøj, hvad de sagde og gjorde var rigtigt – helt uden diskussion.

Jeg husker, at de stod meget forsagte, ved min dør og fortalte, at min far er afdød ved døden på sygehuset kl. 0650 – jeg får fremstammet: *"jeg havde jo lige talt med ham i går - og der lød han ok"*
Jeg troede ikke på dem, men tog alligevel med på sygehuset.

Jeg så min far ligge på en bære, helt hvid med åben mund – og jeg kunne ikke begribe han lå der, det lå helt uden for min fatteevne.

En sygeplejerske spurgte om jeg ville ringe til nogen. Anede ikke hvem det skulle være.
Jeg ringede til min fars advokat. Efter den samtale, spurgte hun om der ikke var andre, jeg ville ringe til. Så ringede jeg til min Tante og Onkel i Norge, som har været en stor del af mit ungdomsliv på den rigtige gode måde.

Endelige spurte sygeplejersken, om jeg ikke ville ringe til nogen, som kunne komme og være hos mig.
Da forstod jeg – at jeg var alene. Min far var død – hvad nu? Jeg kunne ikke leve uden min far, han var min base, min redningsvest, min helt, bare min far.

Min far var den jeg løb hjem til, når verden blev dum, uoverskuelig og uretfærdig.
Så kunne jeg putte mig på sofaen og bare være. . . bare at være!
Jeg kunne ikke "være" mere! Jeg kunne ikke komme hjem, jeg havde pludselig ikke noget hjem.
Specielt, når min mor var allerværst i hendes udtalelser og handlinger, var han den jeg tog hjem til, for at læsse af.

Jeg fik ringet til en god veninde med en god livserfaring, der hjalp mig igennem den første uge med alt det praktiske.

Da vi sad hos bedemanden, vidste jeg lige nøjagtigt hvilke salmer, der skulle synges, hvilken bærebuks der skulle bestilles, at min far ikke skulle begraves men søsættes, der hvor han for år tilbage, var sunket med hans første skib.

Jeg havde jo gjort mig alle de overvejelser! Jeg var ikke i tvivl om, hvad der skulle ske. Jeg havde mentalt planlagt hele begravelsen, under min fars sygdom – jeg vidste lige nøjagtigt, hvordan det hele skulle forløbe – jeg var forberedt på det, jeg ikke havde, turde tænke. Min far kunne dø.

Min mor havde jeg ringet til hos bedemanden. Hun kom til bisættelsen, og var der i det omfang hun kunne. Jeg kom efterfølgende i sorg terapi og et langt forløb med sorgbearbejdelse og accept på min egen situation begyndte.

Hvis jeg før havde haft en oplevelse af min mor havde et uforudsigeligt adfærdsmønster, så ændrede det sig markant nu.

Vores forhold løb fuldstændigt af sporet. Jeg kunne slet ikke rumme hende, jeg havde ikke min far at løbe hjem til. Jeg var alene med hende og alle de anklager, jeg til stadig i ny og næ blev mindet om fra fortiden.

Årene fra 2003 var en lang tur ned ad bakke. Jeg fik en depression og havde det i bund og grund bare elendigt. Stod på kanten – og følelsen af ligegyldighed og intethed var i en lang periode en grundfølelse – jeg havde ingen lyst til at se -eller begreb om hvordan jeg kom fremad.

Jeg kunne ikke tale med andre end psykologen om min fortid. Der havde jo ikke været andre.

Jeg blev i 2005 færdig med mit studie og rejste herefter 3 måneder alene på min drømmerejse til USA. Min mor, der havde haft et af sine uforudsigelige vredesanfald med anklager mod mig, ville ikke se mig før jeg rejste. Jeg var begyndt, at sige fra og ville ikke høre på alle hendes enetaler. Jeg anede hverken ud eller ind. Jeg rejste alligevel og havde mit livs tur.

Jeg kom hjem til en jul, som var ganske forfærdelig. Efter julen hørte jeg ikke noget fra min mor og tavsheden var der igen. Jeg var bekymret for om min mor kunne gøre skade på sig selv og havde dårlig samvittighed overfor hende.

Jeg tænkte dårligt om hende og jeg havde dårlig samvittighed over mine tanker.

Hun ringer pludselig sidst i januar 2006 og siger hun har erkendt, at hun har et problem med alkohol og vil lade sig indlægge på et behandlingshjem!

"Nå" var min første tanke, "*jamen godt for dig*". På en måde vidste jeg det jo godt, det havde psykologen jo fortalt mig i 2004 – og alligevel vidste jeg ikke helt, hvad jeg skulle sige eller mene. Det havde jo stadigvæk ikke noget med mig at gøre.

Min mor havde valgt et behandlingshjem, hvor der også fulgte et behandlingstilbud med til mig. Dette afslog jeg, jeg havde ikke brug for behandling, jeg gik stadig i perioder til samtaler hos min psykolog.

Min mor brød grædende sammen, da jeg besøgte hende mens hun var på behandlingshjemmet med ordene "*kan du tilgive mig for det jeg har gjort*" det kom så uventet og pludselig. Jeg fik sagt til hende, at det vidste jeg ikke, men at jeg arbejdede på det, men at hun måtte give mig tid.

I takt med min mor fik det bedre – særligt efter hun kom hjem fra behandling, oplevede jeg hun blomstrede op og var nærmest "omvendt" – så fik jeg det dårligere.

Min mor var glad, hun viste, at hun havde fået troen og håbet for et bedre liv for hende selv. Hun var i gang med AA's 12 Trins Program.

Hun havde overskud til at rejse på ferie og hun beklagede sig mindre over for mig.

Jeg var glad, rasende og vred på hende og alle alkoholikere på engang.

Hvad bildte hun sig ind, at få det godt? Særligt, da jeg havde det elendigt. Hun havde ikke fortjent at have det godt. Det var møj uretfærdigt. Hvordan kunne hun tage i behandling, uden på nogen måde, at prøve, at gøre det godt over for mig? Ja, hun havde spurt om jeg kunne tilgive hende, som om at det var nok – jeg sad i vrede, had, selvmedlidenhed og i angst til halsen.

Jeg ville have anerkendelsen af, at hun havde fejlet, at hun påtog sig skylden, for alt det lort, hun havde lavet, og da særligt for den forfærdelige efterårsaften, der var skyld i alt. At hun havde frarøvet mig min barndom, med hendes misbrug og alle hendes anklager uden selv at tage ansvar.

Jeg var rasende på min familie, som var stolte af hende og det mod hun havde på at få det bedre.

Jeg var misundelig og spillede på alle mine "offer-knapper" - for bevidst at gøre hende ked af det. Jeg ignorerede hendes telefonopkald. Jeg kunne sige hvad jeg ønskede mig i fødselsdagsgave (hun købte det jeg ønskede mig) for blot at sige nej, det ville jeg ikke have alligevel. Jeg talte ned til hende når hun ringede og havde lidt modgang. Alt sammen for at give igen, for hvad hun havde gjort mod mig.

Hun foreslog mig igen at tage på Pårørendekursus, hun talte om støttegrupper for pårørende som ACA og Al-anon.

Jeg oplevede, at hun gerne ville tale om fortiden igen, men denne gang ud fra en ædru alkoholikers syn.

På den ene side ville jeg gerne tale om det, men jeg ville have en undskyldning og anerkendelse. Jeg var så død træt af igen skulle rippe op i noget som ikke var mere. Bare fordi min mor var gået i behandling, hvorfor skulle det så have indvirkning på mit liv.

Jeg havde i min sorgbearbejdelse fået talt om fortiden og fået lagt låg på. Låget var bare utæt! – Det var som alt igen væltede ud for fulde blus.

Jeg havde svært ved, at finde mig tilrette i job, og forsøgte krampagtigt at fastholde mig i et barselsvikariat. Jeg havde en forestilling om, at mit arbejde var mit liv – hvis jeg gjorde det godt arbejdsmæssigt så gik det også godt på andre områder i mit liv.

Der var et lille håb om en mulig fastansættelse i august 2008. Jeg havde været ved min leder og nærmest beordret, at det job var mit.

Det blev ikke mit job – tværtimod, oplevede jeg, at min leder afviste mig, ved ikke at fastansætte mig, og jeg blev jobsøgende med udsigt til ingenting.

Jeg blev den effektive perfektionist, der kunne skrive ansøgninger på samlebånd, sige og gøre de rigtige ting i forhold til systemet. Alle autoriteterne kunne bare komme an, jeg havde fuldstændig styr på situationen.

ERKENDELSEN

I januar 2009 stod jeg igen på kanten til afgrunden med følelsen af at ligegyldigheden og intetheden var kommet tilbage. Pludselig sad jeg bare i de følelser, som jeg oplevede da min far døde. Alt var lige meget, jeg orkede ikke være til mere, der var ingen, og der var ikke udsigt til nogen fremtid, ingen job, bare ingenting – jeg var faldet i hullet af magtesløshed, selvmedlidenhed og angst. Jeg ramte en mental mur.

Jeg fik tanken, at afvisningen fra min leder over ikke at få jobbet måske kunne have sammenhæng med min mor, som i mine tanker heller, ikke ville have mig.

Jeg oplevede, at der var et mønster, som virkede bekendt – følelsen af at blive afvist.

Jeg begyndte langsomt, at kræse om min mors alkohol misbrug. Var der en sammenhæng? Kunne det have haft indflydelse på mig. Jeg fik undersøgt om behandlingstilbuddet for pårørende stadig eksisterede. Og overvejede muligheden om jeg skulle på et af de kurser for pårørende.

Jeg fik talt med min mor om mine overvejelser, hun var den eneste der vidste noget om det.

Jeg fik endda et mobilnr på en pige, hvis far, min mor kendte fra AA møder. Pigen ville gerne, besvare spørgsmål, eller hvis jeg havde brug for at tale med nogen, om at have en forældre, der var i AA.

Jeg vidste, at pårørendekurset var det rigtige. Men det var virkelig grænseoverskridende, at skulle erkende overfor mig selv, at min mors misbrug muligvis havde en sammenhæng med hvordan, jeg havde det.

Jeg var i et forsvar af vrede og aggression – jeg havde så mange små samtaler med mig selv, for at overkomme, at skulle af sted på kursus – benægtelsen i at erkende, at jeg havde et problem, var det værste. Jeg skulle ikke have nogen ”kloge” mennesker på et kursus, der skulle fortælle mig, at jeg skulle lave om på mig selv, for jeg havde ikke gjort noget forkert.

En af de ansatte havde skrevet et velkomst brev til mig og havde underskrevet brevet med kærlig hilsen! Jeg var tosset. Jeg skulle ikke antastes med en kærlig hilsen fra en fremmed. Jeg var i et totalt forsvar! Alene brevet med kærlig hilsen var nok til at jeg var ved at hoppe fra.

Selv da jeg kørte til Århus i marts 2009 – sad jeg og fortalte mig selv, at de overhovedet ikke kunne lære mig noget. Jeg havde ikke lyst til at tage på det pårørende kursus, men en følelse af, at jeg skulle, var der, og jeg gjorde det.

Hvad jeg ikke selv vidste, var, at Pårørendekurset og Voksen/Barn Kursus 1 senere i maj 2009 skulle blive til rejsen mod helbredelse og dermed ændre mit syn på mig selv, min mor, min far, ja på hele min omverden og de mennesker der er i den.

Helt grundlæggende lærte jeg om sygdomsbegrebet alkoholisme. Om medafhængighed, min fars medafhængighed, om Minnesota behandlingen om de 12 Trin, om roller i familien, at leve med en ædru alkoholiker, børn af afhængige, men vigtigst: at mine følelser er mine, det er der ikke nogen, der kan ændre på. Jeg har lov at føle, det jeg føler.

Kristina der var kursuslederen, kom med følgende citat:

"Følelser er hverken gode eller dårlige. De er bare signaler, der henleder vor opmærksomhed på det der sker lige nu".

Jeg havde det som, at der blev talt direkte til mig, og ikke ned til mig – jeg spurgte, og jeg blev hørt og fik svar.

Jeg har stort set aldrig taget mine følelser alvorligt eller også har de været så voldsomme, at jeg ikke, kunne være i dem, eller jeg har blot ignoreret dem.

Jeg fik et mikroskopisk indblik i hvem - jeg, Annette, var. Hvad indeholdte jeg af følelser? For der kom et par stykker op til overfladen, nogen gange helt uventet. Og hvordan skulle jeg nogensinde kunne komme ud på den anden side af hvad de kaldte helbredelse!

Jeg spurgte Kristina på et tidspunkt: *"jeg vil have det lige som dig. Hvad har du gjort?"*.

Jeg fik svaret *"Du skal ændre dit tankemønster"*.

Det var simpelthen fantastisk – jeg fik nøglen til hele problematikken, jeg var nærmest i en lykkerus og henrykt over, at "nu skulle jeg bare ændre mit tankemønster"

Næste spørgsmål var så *"hvordan gør jeg så det?"*!

Jeg slugte alt, hvad de gav mig på kurserne. Jeg var forundret og lettet, jeg var sammen med ligestillede. De her mennesker i alle aldre, havde det som mig, jeg var ikke alene. Jo jeg var alene med min historie, men alle adfærdsmønstrene, at føle sig forkert, sådan havde de andre det også.

Jeg følte, jeg kunne revolutionere min mor og mit forhold – hvad hun havde lært gennem hendes behandling måtte være det samme som, jeg havde lært. Jeg var ikke til at skyde igennem, da jeg var kommet hjem fra Voksen Barn 1 kurset i maj 2009.

Jeg troede at, jeg var igennem og nu skulle jeg bare have godkendt den videre uddannelse fra jobcentret, fortælle min mor om alt, det jeg havde lært og hørt.

Jeg fik afslag på min videreuddannelse fra jobcentret, og jeg røg direkte tilbage i gammel adfærd, hvis jeg overhovedet tilnærmelsesvis havde været ved at bryde ud ad den.

Jeg fik et raserianfald af dimensioner. Jeg skældte min mor ud. Jeg oplevede, det der, kaldes for smertekroppen. Jeg havde en ud af kroppen oplevelse og kan ikke huske i dag hvad jeg sagde til min mor, men det var absolut ikke positive ting. Den sandhed og de erkendelser, jeg var begyndt at få via kurserne sammenholdt med års vrede, frustration, længsel, savn og erkendelse af jeg stadigvæk ikke havde min far, fandt vej ud på en meget uhensigtsmæssig måde.

Min mor sagde at:

"Havde hun vidst, at det var det jeg havde lært på kurserne, havde det nok været en fejl, at jeg var taget på dem. Det var ikke det, hun havde regnet med - og at det var bedst hvis vi ikke talte sammen i et stykke tid"

Jeg havde det, som jeg var i en gigantisk lagerhal hvor ALLE, reoler, hylder, reservedele kæmpestore som bitte små blev kylet mod gulvet.

Et kæmpe rod af tanker, følelser, manglende selvindsigt, og jeg anede ikke hvor eller hvordan jeg skulle begynde at rydde op.

Alt var kaos – jeg forstod ikke, at det begyndte med mig. Ansvar for, at jeg skulle få det godt, var mit. Jeg var kun så fokuseret på, alt det min mor havde fra taget mig, min barndom, mit liv, alle anklagerne, mit savn over min far, Jeg kunne ikke få det tilbage, men ville have det tilbage.

Jeg var vred – det var noget, jeg følte. En afsindig voldsom vrede og had mod min mor – jeg følte og mærkede for alvor det svigt jeg havde været udsat for siden jeg var 12 år.

Jeg havde undskyldt hende, beskyttet hende ved ikke at fortælle min omverden, når jeg blev spurt om hvorfor jeg boede ved min far og min mor på Sjælland. Jeg havde lyttet til hende, taget alle de ting hun havde beskyldt mig for ind.

Og nu! ! !

Hun var ædru, hun havde tilegnet sig en viden de sidste 3 år, så hun om nogen, måtte da vide, hvad det vil sige at gøre erkendelser, om sig selv – jeg forstod ingenting.

Jeg kendte ikke mig selv! Og langsomt gik det op for mig hvor "syg" jeg var.

HELBREDELSE fra maj 2009 til i dag

At være magtesløs er et underligt begreb – jeg har oplevet den komme i forskellige størrelser, alt efter hvor meget jeg er i benægtelse og selv vil styre mit liv.

At være magtesløs og ramme bunden - er for mig, en følelse af - at jeg ikke kan bære mig selv – forsvaret og kampen for at beholde kontrollen - den har jeg måtte give slip på – og når jeg kommer til den erkendelse rækker jeg ud og beder om hjælp.

I maj 2009 efter smertekropsanfaldet, rakte jeg ud efter hjælp. Det mobilnummer, jeg havde fået af min mor, for måneder tilbage, havde jeg gemt. Det var til en pige hedder Pernille. Jeg skrev til Pernille lige efter episoden, hvor jeg havde skældt min mor ud.

Jeg skulle have hjælp til, at komme i gang med helbredelsen. Jeg var ikke i tvivl om at ACA's Tolv Trins Program var min vej ud af elendigheden.

Min generthed eller forfængelighed over at skulle kontakte en vild fremmed person og fortælle vedkommende min historie var lige meget – alt kunne kun blive bedre og gå fremad.

Pernille blev min sponsor. Det vil sige en person, der hjælper en igennem arbejdet med ACA's tolv trin. Jeg var total magtesløs og var villig til alt. Mit liv kunne kun blive bedre – efter et par telefonsamtaler kunne vi begge mærke, at kemien var der, og mit gåpåmod og engagement - havde aldrig været større. Jeg tørstede efter at komme i gang og forstå hvad der drev mig og min mor i den retning vi var endt i. I juni 2009 var jeg i gang med første trin.

Jeg har de sidste 4 år, igennem Trin bogen, arbejdet med mine adfærdsmønstre. Mange af dem har været ukendte for mig. Ex. benægtelse, min vrede, min evne til at "være ovre" i andre mennesker frem for at fokusere på mig selv, min kontrol og søgen efter bekræftelse.

Det tog mig ca. 2 år, at arbejde med og komme ud på den anden side af vreden. Jeg måtte afbryde kontakten med min mor i en periode på ca. halvandet år. Vi kommunikerede stortset kun pr. mail. Da jeg var færdig med vreden – gik det op for mig, at, i vreden lå der mange andre tillærte adfærdsmønstre, som jeg ubevidst havde arbejdet mig igennem.

12 Trinsprogrammets Fjerde Trin blev vendepunktet – i det Fjerde Trin skal man erkende at benægtelsen har været på spil og igennem en grundig og uforfærdet moralsk selvransagelse havde jeg mulighed for at få ryddet op i fortiden. At blive konfronteret med mine egne adfærdsmønstre, at blive konfronteret med Annette 12 års følelser og mærke dem som voksen – gjorde meget ondt og jeg fik grædt igennem rigtig mange gange under fjerde trin.

Idet jeg over en meget lang periode fik arbejdet mig igennem selvransagelserne, fik jeg givet slip, italesagt, og fik erkendt nogle meget uhensigtsmæssige adfærdsmønstre. Men i takt med erkendelserne og med at jeg tog dem ind – kunne jeg med meget små skridt begynde, at ændre adfærdsmønstrene eller blot få sat et ansigt på dem, lige meget hvor grimme eller kønne de var. Det var i meget høj grad her, jeg kom ind, og fik mærket "mig"

Det afgørende for mig har været at jeg på vejen mod helbredelse er blevet mødt med tillid, i det jeg har oplevet og delt om. Der føler jeg mig utrolig taknemmelig overfor min sponsor Pernille, Kristina, min højere magt samt, et fåtal af andre personer, jeg har mødt igennem mit terapiforløb, Voksen/barn kurserne og ACA-møderne.

Jeg er blevet meget bevidst om hvad mine behov er. Jeg kan stadig blive overrasket over, hvor lidt der skal til før jeg igen søger at kontrollere mit liv og mine omgivelser, og derigennem styrer den gale vej, med en – vil selv/kan selv.

Når kontrollen er et negativt adfærdsmønster, er det mit forsøg på at styre hele verden – det er dømt til at mislykkes, og det skaber en enorm angst, fordi jeg oplever, at alt hvad jeg gør, skal være perfekt – for ellers går min verden under. Jeg kommer blot til at løbe hurtigere og hurtigere, fordi, det jeg forsøger, at kontrollere aldrig bliver "rigtigt" – dermed må det være fordi, at jeg gør noget forkert.

Jeg har tilgivet – blot ordet, at tilgive, har jeg kræset meget om, fordi hvad ligger der i det? Hvad betyder det? Hvornår har jeg haft følelsen af, at nu har jeg tilgivet?
For mig blev det en opdagelse af, at jeg havde givet slip – når jeg ikke var vred længere.

Jeg har tilgivet min mor, erkendelsen kom pludselig en dag. Jeg mærkede, at vreden var væk, savnet og accepten af min tabte barndom var væk – jeg mærkede også, at jeg var elsket og at min mor altid har elsket mig.

Men at min mor har gjort og sagt de ting hun gjorde var fordi hun var alkoholiker. Havde hun evnet, at gøre det anderledes havde hun gjort det. Jeg fik oplevelsen af, at hun som mor ikke med vilje havde påført mig den smerte, som var tilfældet – hun var fanget af sygdommen alkoholisme.

At jeg har tilgivet hende – gør at vi i dag, er ved at genopbygge vores forhold – og at vi sammen kan rejse, besøge hinanden og dele ting og oplevelser, som jeg ikke før kunne dele med hende.

Der kan stadig opstå u hensigtsmæssige adfærdsmønstre i mellem os, som jeg er opmærksom på. Men igennem Tolv Trin Programmet har jeg nu lært, at jeg kan navigere uden om og passe på mig selv.

Jeg har sluppet ønsket om at få min barndom/ungdom tilbage. Nu er jeg i mit voksen liv med Annette 4 år på armen eller kommer gående med hende i hånden.

Jeg oplever ikke, at jeg har sår fra fortiden, der ikke er helet. Men jeg kan mærke, at jeg har nogle adfærdsmønstre og tanker omkring mig selv, som jeg har svært ved at slippe.

Jeg kæmper meget med at stå ved mine egne behov. Det kan være at sige fra overfor andre mennesker, at jeg er god nok, selv om jeg har en anden mening, at jeg ikke skal være en perfektionist, der er overengageret i mit arbejde, eller blot at sige ”det har jeg ikke lyst til”

Ofte udspringer skyld, skam og dårlig samvittighed – over at jeg er som jeg er – at jeg ikke giver mig selv lov til at acceptere mig. Eller blot være og stå ved mig selv – for nylig fik jeg begrebet ”at være særlig sensitiv” præsenteret. Det gav mig endnu en selvindsigt i de utrolig mange små finurlige oplevelser, jeg har ved blot at være. Det er min følsomhed overfor lyde, lys, min egen kropsfornemmelse, empati samt et behov for at trække mig tilbage og søge ro, at jeg har brug for ikke at være i andres følelsesstorme.

Jeg kæmper ind imellem stadig med autoriter, hvor jeg stadig kan blive bange og handlingslammet.

Men den helt store forskel siden jeg begyndte på helbredelsen er, at jeg ikke svinger mellem nedture og opture.

Det er utrolig rart at være i en mere konstant og i en neutral zone, hvor de store følelser kan holde sig inden for.

Ikke dermed sagt at jeg ikke nogen gange er i kontakt med energibomben Annette eller at jeg får tilbagefald i gamle adfærdsmønstre hvor: ”*jeg føler ikke, at der er plads i verden til mig*”, men jeg oplever, at der går længere tid imellem.

Jeg oplever, at jeg har lige så mange positive erkendelser og positive adfærdsmønstre, som jeg har haft negative.

Jeg troede aldrig jeg ville få et forhold til min mor. Men det har jeg. Jeg skal stadig mærke efter og ikke have for store forventninger. Men blot at vi i dag har kontakt, og har hvad der opleves som et mor/datter forhold er jeg meget taknemmelig for.

Savnet af min far er lige så stort i dag som det var i 2003 – men jeg har lært, at være til, uden ham. Dog har jeg stadig et savn og længsel efter at komme hjem – en trang til at fortælle ham, hvad der sker i mit liv. Det kan være når jeg møder modgang eller blot, at jeg ønsker han også skal være en del af den proces, jeg har og er igennem. Der kan min ensomhed og ”jeg føler mig alene” - fylde meget.

Jeg har troen på at min Højere Magt, nok skal være der. Når jeg oplever modgang, opfatter jeg det ikke længere som en straf, men måske, er det fordi jeg skal gøres opmærksom på, at, nu er jeg på vej ned at en forkert vej, at jeg er hoppet i en adfærd der ikke er hensigtsmæssig.
Jeg har fået foræret nogle meget personlige oplevelser og indre billeder jeg kan tage frem når jeg er bange, ked af det eller blot har brug for ro.

Jeg vil fortsat, skulle arbejde meget bevidst med mine adfærdsmønstre – og jeg skal hele tiden være bevidst om min kontrol om ikke at ville styre og kontrollere.

Tak for at få muligheden for at fortælle min historie.