

Charlotte:

Jeg er en kvinde på 31 år, jeg vil fortælle om mit liv i en misbrugsfamilie. Jeg er vokset op i en kernefamilie med far, mor og storesøster. Vi har i altid boet i en villa med vovse og bil. Alt så så fint ud ude fra. Min mor har drukket, ja jeg ved faktisk ikke hvor længe.

Jeg husker ikke meget fra da jeg var lille. Men tror i hvert fald jeg kan huske nogle brudstykker fra da jeg var syv år. Jeg husker at nogle gange var ting svære hjemme hos os. Min mor kunne blive meget sur og vred på mig, søster eller min far. Hun var vred og kunne være det længe og ville ikke tale med f.eks. mig i flere dage. Det var så forfærdeligt, også selvom jeg undskyldte og græd, så gav hun sig ikke. Puha hvor var jeg ked af det og havde ondt i maven og var trist.

Som lille vidste jeg ikke at det var hendes druk der gjorde vores familieliv svært. Jeg havde en barndomsveninde som jeg leget meget hos. Det var mit frirum, og der fik jeg en masse omsorg og anderkendelse. Jeg kunne mærke at der var en anden stemning hos min veninde end i vores hus.

I de perioder min mor havde drukket, var det meget svært at være sammen med min familie. Jeg vidste ikke hvordan jeg skulle gå eller stå. Hun kunne være træt, meget ondskabsfuld eller også meget kærlig, som man slet ikke var vant til. Så jeg vidste heller ikke hvordan jeg skulle tag imod det. Også fordi jeg ikke vidste hvornår hendes humør ville ændre sig igen.

Min mor faldt altid søvn på sofaen om aftenen. Jeg husker en aften hvor hun lå og sov, jeg ville vække hende. Men det kunne jeg ikke. Jeg blev meget bange for jeg troede hun var død. Jeg løb ned i kælderen hvor min far tit tilbragte aftnerne når hun var faldet omkuld. Jeg skreg " *mor er død, mor er død*". Han kom op og viste mig hvordan jeg kunne se at hun trak vejret. Fra den dag lærte jeg hvordan jeg kunne se om hun levede når hun lå der.

Jeg husker mange episoder hvor hun havde drukket, når vi var til fest. Min far måtte ofte bære hende ud i en taxi mens min søster og jeg måtte skynde os for at komme med, efter vi havde hørt på at andre gæster sagde: "hold da op hvor var hun fuld, hvor meget nåede hun lige og drikke" osv. Derefter sidder vi i taxien på vej hjem, hvor min mor skælder os og min far ud. Det var bare ikke sjovt. Sådan endte mange af vores fester. Dagen efter sådan en fest, blev der ikke talt noget af det der var sket. Det var meget underligt og svært at bare at skulle glemme, fordi jeg også var ked af det og flov over det der var sket.

Da jeg blev lidt ældre skulle min mor en dag køre mig til en klassefest. Hun slingrede så meget så jeg var sikker på vi kørte galt, men gudskelov ikke. Åh hvor kan jeg blive vred når jeg tænker tilbage på det i dag. Som tiden gik blev jeg mere bevist om at noget var helt galt, men jeg vidste stadig ikke hvad det var. Jeg havde undersøgt om der lå sprutflasker rundt omkring og havde talt de vinflasker de havde. Men jeg havde ikke fundet noget.

Jeg var meget utryg, altid bange for at komme hjem. For var hun nu fuld eller vred. Det hele var så usikkert hver eneste dag. Jeg havde ingen at tale med om det. Det var jo flovt. Jeg flygtede meget

væk hjemmefra og sov gerne hos veninder osv. Min mor sagde derfor: *"hvorfør er I ikke her"*. Jeg fandt altid på en undskyldning. Det kunne hun så også blive vred over. *"I vil aldrig være her, er det bedre hosSå skulle du måske flytte hjem til dem."* Jeg prøvede at få hende på andre tanker.

En sen aften da jeg sad på mit værelse nede i kælderens, hørte jeg noget udenfor døren. Mit hjerte røg op i halsen, og jeg tænkte: "hvad er det"? Jeg åbnede døren, og der stod min mor. Hun lignede en lille pige som havde lavet ulykker. Hun manglede bare at fløjte. Jeg spurgte hende: *"hvad laver du?"*. Hun svarede: *"åh jeg ville bare se til vasketøjet"* hun løb hurtigt op af trappen igen. Jeg rystede og havde det skidt, for jeg vidste den var helt galt. Jeg gik ind på mit værelse men gik hurtigt ud igen. Jeg ville finde det hun havde gemt. Inde på en hylde bag en krøllet sovepose lå en flaske åben vin, hvor proppen faldt af da jeg tog den ud. Nu faldt hele min verden sammen, jeg græd, græd og græd.....

Mine forældre skulle den følgende dag rejse 3 uger til Thailand. Min søster og jeg skulle være alene hjemme. Da vi den morgen havde afleveret dem i lufthavnen, fik jeg sagt det højt til min søster. Alt gik i stykker for mig. Min søster tog det dog lidt mere roligt. Jeg derimod kom til lægen og til en psykiater og fik piller, for jeg kunne hverken sove eller klare hverdagen.

Vi havde lavet en plan for hvad vi skulle sige når de kom hjem. Jeg husker den dag som det var i går. Jeg gik og rystede og havde så ondt i maven. Da vi satte os ned og talte sagde min søster hvad vi havde opdaget. Hun spurgte også min far om det var noget han vidste. Han sagde nej. Min mor sagde at hun havde haft det skidt på sit arbejde osv. Hun lovede hun ikke ville gøre det mere. Og hun ville gøre alt for at bevise det for mig. Hun ville vinde min tillid tilbage. Efterfølgende var der nogle gange hvor de skulle have øl til maden og jeg kiggede. Hun sagde at det skulle jeg ikke blande mig i. Det var da noget af en måde at vinde min tillid på(!)

Efter alt det blev mit forhold til min mor sværere og dårligere. Jeg kunne mærke, at hun synes jeg var meget irriterende. Selvom jeg gjorde alt for at tilpasse mig. Når jeg skulle være sammen med hende var jeg nervøs og bange. Hvad nu hvis hun har drukket og hvad nu hvis hun bliver fuld? Mit hoved var fyldt af tusinde tanker. Sådan var det altid. Jeg fik meget tit ondt i maven og blev indadvendt og trist.

Jeg blev tit spurgt om der var noget galt, og om jeg var sur fordi jeg ikke sagde noget. Men jeg vidste ikke hvordan jeg måtte eller skulle være. I det daglige skulle alt se så fint ud, men det var det ikke. Jeg vidste aldrig hvordan stemningen var. Men huset, madpakker og aftensmad var altid i orden.

Jeg var flyttet hjemmefra. Den dag vi vores førstefødte kom til verden, havde vi sovet hos mine forældre. (Vi har altid boet et stykke væk så derfor overnattede vi). Min mor blev ret begejstret da vandet gik og vi aftalte at de skulle komme hjem til os senere for at hente vores hund og passe den, mens vi var indlagt. Da de ankom om eftermiddagen var hun fuld. Jeg blev så skuffet og gal.

Skulle hun nu også ødelægge sådan en stor dag for mig. Hun spildte kaffe sagde nogle uheldige ting. Jeg var knust. Men noget godt skete der den dag for vi fik en velskabt søn.

Dagen efter da de kom på sygehuset for at se vores vidunder, var der igen ingen som talte om det der var sket. At hun havde været fuld dagen før. Men sådan havde det jo altid været. Jeg prøvede efter noget tid, at få hende til at tale med en misbrugsbehandler om hendes drikkeri. Men hun havde ikke noget problem. De rådede mig til at jeg skulle bakke ud af hendes liv for dem mente ikke at hun p.t. ville stoppe med at drikke. På daværende tidspunkt kunne jeg ikke lade det være.

Der gik ca. tre år mere og min kæreste og jeg besluttede at gifte os. Blandt andet fordi min kommende svigerfar var alvorlig syg. Jeg sagde at jeg ville holde det som en overraskelsefest, for så kunne min mor ikke komme fuld og ødelægge endnu en af mine store dage.

Vi aftalte at det skulle hedde sig at være en forsinket housewarming. Vi skrev det til folk på sms. Min mor skrev at det kunne de ikke for hun skulle arbejde.

Hvad skulle vi gøre.... Jeg prøvede at få hende til at bytte vagt osv. men nej. Jeg prøvede også at ringe til hendes daværende chef, men det var til ingen nytte. Til sidst måtte vi så sige det til dem. At vi ville gifte os og vi gerne ville have dem med. Hun blev så vred, gal og skuffede. Hvorfor måtte de ikke vide det osv. Det endte med at vi ikke talte med hinanden de 14 dage ind til brylluppet. Det var også en svær tid, men jeg havde jo prøvet det der var værre. Sådan var mit liv jo. Det gik altid i stykker. Min mor skulle have alt opmærksomhed hele tiden.

De kom til brylluppet. Min far kom op til mig hvor jeg stod og ventede på at skulle blive gift for at følge mig ned af havegangen som var vores kirkegulv. Men han fortalte at hun flere gange i den periode hvor vi ikke havde snakket havde truet med selvmord, for der var ingen som holdt af hende. Gud hvor blev jeg gal. Tænk at han kunne sige det få sekunder inden vi skulle ned til alle gæsterne! Så dårlig en start på mit bryllup!

Jeg prøvede at lave forsoning med min mor efter vielsen men nej. Hun var så vred og skuffet. Alle gæster kom hen og hviskede:” hvad er det med din mor?”. Det var så pinligt. Hun var så sur og så så sur ud. Endnu engang tog hun hele opmærksomheden. Hun fik også lavet en scene og blev fuld ved midnat. Ja det var så mit lorte bryllup.

Min søster og jeg har flere gange prøvet at sige til hende, at nu måtte hun søge hjælp. Men hver gang har hun bortforklaret sit drikkeri med problemer med min far, eller arbejdet, eller det var fordi min søster og jeg ikke lavede noget derhjemme.

Men efter endnu en juleaften som blev ødelagt lige som utalige af fødselsdage- fester- julefrokoster- påskefrokoster osv. blev det for meget. Jeg ringede til min far og sagde at jeg ville sige til min mor at hun ikke kom til at se mig eller mine børn mere hvis hun ikke stoppede med at drikke. Først var der opbakning fra min far, men så var den væk efter et par uger. Jeg besluttede at det var slut med at hun skulle ødelægge mit liv. Jeg aftalte en dag med min søster hvor vi skulle

mødes hos vores forældre at jeg der skulle sige hvad jeg havde på hjertet. Jeg ville gerne have min søster med så hun hørte hvad jeg sagde. For ellers vidste jeg at min mor kunne dreje det jeg havde sagt til noget helt andet.

Dagen kom og jeg læste det op jeg havde skrevet. Jeg kunne høre min søster græde i baggrunden. Min mor stirrede bare på mig og min far sad der bare. Endelig talte vi. Hun sagde igen at hun ikke ville gøre det mere og jeg sagde at den sang havde jeg hørt mange gange og jeg troede ikke længere på det. Min far sagde at de havde talt om det og mor var holdt op. Det her var ca. 1 ½ måneden efter vores forfærdelige juleaften. Tænk han kunne være så naiv!

Min mor startede i behandling nogle dage senere. Og et halvt år efter behandlingen faldt hun desværre i igen. Det var en uges tid inden hendes fødselsdag. Jeg ringede til hende og kunne med det samme høre at der var noget galt. Hun lød lige som førhen hvor hun gentog sig selv, var lalleglad og mærkelig. Jeg fik det så dårligt. Jeg følte det som om nogen var ved at kvæle mig. Mit hjerte sad helt oppe i halsen og jeg fik mavepine. Jeg havde det som jeg har haft det så mange gange før. Jeg lagde røret på efter at have spurgt hende flere om hun havde drukket. Jeg kunne bare ikke klare det...

Jeg ringede til min far for at høre om der var noget galt, han sagde nej det var der ikke. Jeg sagde at det var vigtigt at han havde øjnene åbne når han kom hjem, så vi kunne gøre noget. Han ringede til mig senere og sagde at hun ikke havde drukket. Jeg troede ikke på ham. Senere på aften, ringede jeg til min mor for at forklare hvorfor jeg havde reageret som jeg gjorde, men hun tog den ikke. Jeg vidste at hun havde drukket når hun ikke engang tog telefonen.

Jeg ringede nogle dage senere, og hun sagde at var skuffet og vred over at jeg troede hun havde drukket. Jeg prøvede at forklare men hun hørte mig ikke. En uge efter havde hun fødselsdag tænkte jeg at jeg ville overraske hende. Min søster synes det var en god ide, så vi ville tag mad med og så komme om eftermiddagen. Jeg havde mine børn med og det skulle jeg aldrig have gjort. For da vi kom, kunne jeg se og høre det med det samme. Hun havde drukket. Jeg blev ked af det og ulykkelig over det, og havde allermest lyst til at tage mine børn og skride. Men min dreng på 6 år havde glædet sig rigtig meget, så jeg følte jeg måtte bide det i mig. Min søster sagde "*kan du ikke bare lade det være.*" Min mor både faldt og tabte ting og sagde tingene mange gange. Åh hvor var jeg gal. Da min far kom hjem sagde jeg det: "*du har drukket*". Hun benægtede og sagde hun ville begå selvmord. Hun sagde at jeg altid var sur og at hun ikke kunne gøre mig tilfreds. At jeg aldrig skrev eller ringede. (hvilket er løgn!) Jeg sad og tænkte: "*ja vil du ikke nok gøre en ende på det*". Uhyggeligt at man kan tænke sådan. Men hvorfor? Fordi jeg ikke kan leve med at hun drikker. Hun forandrer sig til en anden. Jeg prøvede at forklare at jeg åbnede mig lidt da hun var stoppet med at drikke, men lige så snart jeg kan mærke en forandring så gemmer jeg mig som en snegl i sit hus og bliver igen mut. Min far sagde at så må vi jo gøre noget. Tænk at han ikke har gjort noget som helst af vi har lært i familiebehandlingen. Vi lærte f.eks. at vi som pårørende skal

man søge hjælp med det samme ved tilbagefald. Det har han ikke gjort. Jeg har fundet ud af at jeg stoler lige så lidt på ham, som på min mor.

Det sidste der er sket er at hun siger hun tager antabus indtil efter deres sommerferie og så vil hun gå i behandling. (det gør hun ikke)

Jeg har igen haft en telefonsamtale med hende, hvor hun havde drukket. Jeg har nu sagt at jeg ikke vil tale med dem, før de har fået styr på deres liv. Jeg kan ikke bære det med, at når jeg ringer og jeg så kan høre den er gal. Det er slut og det har jeg det okay med.

Inden jeg gik i voksen barn kursus og samtaleterapi var det sværeste at jeg brugte rigtig meget tid på at tænke på min mor. Jeg spekulerede over hvordan hun mon havde det. Havde hun drukket? var hun sur?

Hvis vi skulle hjem på besøg kunne jeg gå i flere dage og grue over det og have mavepine og ondt i hovedet. Jeg blev stille og indelukket. Jeg havde humørsvingninger, og blev trist uden helt at vide i hvorfor. Jeg havde ingen selvtillid eller selvværd. Når der var nogen som roste mig, så troede jeg ikke på hvad de sagde. Troen på at det jeg kan er godt nok, var der heller ikke.

Alt det jeg laver skal være perfekt også i mit hjem. Jeg har aldrig givet mig selv lov til at få en pause. Alt skulle være lavet inden jeg fortjente en pause, så det endte med at jeg ikke fik nogen. Der var ikke det, jeg ikke kunne nå og jeg sagde aldrig nej til at lave ekstra arbejde. F.eks. på jobbet eller for andre. Hvis der skulle bages til børnehaven eller laves mad så gjorde jeg det.

Jeg har haft det meget svært, når noget er gået godt i mit liv f.eks. arbejde, privat eller andet. For det med at nyde glæden og være lykkelig for det der er lige nu, det kunne jeg ikke rigtig. Hver gang har en stemme inde i hovedet sagt: " *det bliver nok skidt om lidt, så nyd det ikke for meget*".

Mit forhold til min familie har fra min side altid været meget loyal. Lige meget hvad der skete og lige meget hvad min mor sagde til mig af grimme ting, så var jeg der og blev i det. Hvis nogen kritiserede min familie var jeg der med det samme. Jeg har altid prøvet at samle vores familie, så vi mødtes og lavede noget sammen. Jeg har altid haft et stort ønske om en familie som havde det normalt dejligt sammen. Nogen som man kunne søge råd hos. Nogen som ville lytte, støtte og nogen som oprigtig var interesseret i mig. Men den drøm er der ikke mere. For det kommer ikke til at ske. Mere virkelighedsnær er jeg blevet efter terapien.

Jeg har nok altid haft det svært ved autoriteter. Jeg har nok ikke haft respekten for dem. F.eks. mine lærer i skolen. Det var lidt svært for dem at trænge ind til mig.

Jeg søgte hjælp til min mor, det var det der var min motivation. Dengang tænkte jeg slet ikke på mig selv, for det har jeg jo lært, at jeg ikke skulle. Jeg kunne ikke holde ud at være sammen med hende mere når hun drak.

Efter Voksen barn kursus og samtaleterapi:

Det vigtigste der er sket for mig efter jeg har været i terapi er at jeg har lært at mærke efter, hvad jeg har lyst til. Jeg skal huske at jeg har et liv som jeg skal tage mig af. Selvomsorg. Jeg er blevet bedre til at sige fra, når jeg har mærket efter. Jeg har indset at jeg ikke får et normalt liv med mine forældre. Men at jeg kan se dem hvis jeg har lyst og overskud.

Jeg har også lært at jeg skal lære at elske mig selv, for den jeg er, og ikke slå mig selv i hovedet med mine negative og kritiske tanker. På mit arbejde er jeg også blevet bedre til at sige fra. F.eks. ekstra opgaver som jeg ikke kan nå. Jeg giver mig selv lov til at sige nej, uden at slå mig selv i hovedet.

I det hele taget tænker jeg mere på mig selv og mine behov. Jeg synes også mere det er okay at huske mig selv uden alt for meget dårlig samvittighed. Førhen når jeg skulle i byen med veninder ,så fik jeg dårlig samvittighed. Men ikke mere. Nu prøver jeg at lave noget for mig selv. Min mand synes jeg har ændret mig meget, men jeg kan godt lide at jeg har lidt mere kontrol over hvad jeg har lyst til. Og ikke bare følge efter, eller lade mig styre af andre.

Jeg har dog været meget ked og haft svært ved at komme over det og sætte ord på hvad jeg har været ked af. Men jeg tror jeg skal til at lære mig selv at kende og finde mig selv. Jeg bliver hver dag klogere på mig selv, siden jeg er begyndt at mærke efter. F.eks. lagde jeg mærke til sidste gang vi fik noget mad med hvidløg. Der tænkte jeg med det samme på min mor og når hun var fuld. Vi har altid fået meget hvidløg hjemme hos os, og hvorfor mon??? Nok fordi det tager en anden lugt af sprut, vin eller øl.

Jeg har også tænkt på hvorfor jeg aldrig vil give mig selv en pause. Måske fordi min mor sagde at jeg aldrig lavede noget derhjemme og derfor drak hun. Mange ting dukker op og det er rart, for så ved jeg hvorfor jeg er som jeg er, og gør som jeg gør.

Jeg tror der er sår inden i som ikke kan heles. Når det er noget forfærdelig som har stået på så længe, og jeg har manglet noget. Så tror jeg der altid vil være et sår. Ens forældre er ens rollemodeller og alle har brug for oprigtig kærlighed, omsorg, ærlighed og nogen som tror på en lige meget hvad. Jeg føler mig snydt, når jeg som voksen finder ud af hvad jeg er gået glip af og ikke fik. Jeg prøver ikke at tænke så meget over det for så kan det være svært at leve med. Jeg kan ikke ændre min fortid, men min fremtid. Det vil jeg gøre ved at komme ud af den sociale arv og give mine børn den bedste barndom, med nærværende forældre. Hvis jeg i mit liv, kan se nogle børn som lider i deres familie f.eks. pga. problemer med alkohol eller lignende, vil jeg prøve at hjælpe.