

Lene.

Jeg er født og opvokset i Randers med min mor, far og storesøster. Min mor og far er sammen det første år af mit liv, hvorefter de blev skilt pga. min fars utroskab med flere kvinder. Jeg bliver boende hos min mor sammen med min storesøster, som er fem år ældre end mig. Dog bor min søster kun en kort årrække hos min mor, da hun på et tidspunkt selv får lov til at vælge hvor hun vil bo. Hun vælger at bo hos vores far. Jeg bor hos min mor til jeg bliver 12 år. Min mor opgiver at kæmpe for mig, og hun lader mig komme ned til min far. På det tidspunkt er min søster 17 år, og hun flytter på kollegie.

Min søster har som barn et voldsomt temperament og er meget sensitiv. Jeg er det stille barn, som tilpasser sig omgivelserne, uden de følelsesmæssige udbrud. Jeg har fået fortalt at jeg udadtil er en glad pige.

Min forældre er altid to personer når de drikker og er ædru. Min mor er aggressiv og vred når hun er fuld, og depressiv og humørsvingende når hun er ædru. Min far er åben, følsom og en verdensmand når han er fuld, og når han er ædru, dyrker han meget motion, udadtil glad, men også bitter og konfliktsky. Jeg har aldrig vist hvor jeg havde dem som barn. Jeg skulle altid indpasse mig efter deres misbrug og personligheder.

Jeg har altid brugt meget energi på at passe på mine forældre, have antennerne ude og mærke efter hvordan de havde det i dag, for så vidste jeg nogenlunde hvordan min dag blev. Jeg levede i konstant frygt for at de skulle dø eller der skulle ske dem noget. Denne frygt kan jeg huske allerede fra min børnehavetid. Jeg havde det bedst når jeg var hjemme, for så kunne jeg passe på dem hvis der skulle ske noget. Da jeg bliver ældre begynder mit had til dem at vokse, jo mere jeg bliver klar over hvor forkert deres misbrug er. Men mit had gør ikke at jeg slipper frygten for at de skal dø, den gør at jeg kan beskytte mig selv i tilfælde af at de rent faktisk dør. Nogle gange ønskede jeg også at de ville dø for så kunne jeg få fred. Jeg skammede mig over at kunne tænke sådan, men jeg havde bare brug for engang imellem at slippe mine bekymringer for dem.

Efter min mor og far er gået fra hinanden falder min mors verden fra hinanden. Og dette bliver starten på hendes livslange kamp med psykiske lidelser. Hun kommer til Kragelund sammen med mig. Jeg er på det tidspunkt omkring 1 år. Jeg sover ved min mor om natten, men jeg er hos pædagogerne om dagen, så min mor kan komme til kræfterne igen. Som 4-5 årige bor jeg med min mor på et kvindehjem uden for Randers. Det er et slags rehabiliteringshjem for psykiske lidende og misbrugere. Jeg bor med min mor fordi jeg er lille, men min søster er hos min far. Jeg kan huske at der er et stort kastanje træ hvor jeg med pædagogerne samler kastanjer og laver dyr.

Det næste jeg kan huske er fra min børnehavetid, hvor vores hjem er præget af alkohol. Min mor er meget ustabil. Jeg husker at hun glemmer at hente mig i børnehaven, og jeg sidder med en pædagog og kigger ud af vinduet. Der bliver talt noget om at de skal ringe til nogen på kommunen, fordi de ikke kan få fat i min mor. Børnehaven husker jeg som en tid med leg, men samtidig også en tid hvor jeg er forvirret, og begynder og finde ud af at vores familieliv måske ikke er som andres. Jeg er ofte frustreret og jeg finder måder at mærke mig selv på. Jeg prøver at danne relationer, men det er også svært for mig. Jeg husker at jeg leger med en pige omme bag legehuset, hvor jeg slår hende for derefter at trøste hende. Den leg gentager sig flere gange.

Min mor er meget psykisk ustabil. Hun er ofte helt nede i kulkælderen, hvor hun bruger alkohol og piller til at dulme sine smerter. Oprydning er der ikke overskud til i de perioder hun er helt nede. Hun får mig passet hos familie, når hun skal i byen. Dog har der også været gange hvor min søster og jeg er alene hjemme, og hvor hun har en mand med hjem og de er begge meget fulde.

Den største smerte fra min tid hos min mor, er at hun ikke formår at passe på mig, og jeg ikke kunne knytte mig til hende. Vores forhold er præget af mistillid og vrede. Ofte er jeg i tvivl om hun elsker mig, når hun ikke engang elsker sig selv. Jeg føler mig meget ensom.

Nogle gange får jeg lov til at komme ned til min far selvom han drikker, og nogle gange er min mor med dernede og hun deltager i hans drukfester. Hos min mor blev der ikke spist sund mad, og vi fik ofte mad fra grillen. Der var ikke grænser for hvor meget slik og chips jeg spiste. Dette resulterede i at jeg var tyk som barn, og jeg var det nemme mobbeoffer, hvilket har givet mig nogle ar på sjælen. Og for at beskytte mig selv og holde mig selv oppe, begynder jeg selv at mobbe andre. Jeg siger og gør nogle dumme ting mod andre, da det så er nemmere for mig at holde min egen smerte ud når jeg bliver mobbet.

På et tidspunkt beder jeg kraftigt min mor om at blive sendt væk i plejefamilie, fordi jeg ikke kan klare mere. Jeg er følelsesmæssigt fyldt op. Min mor siger nej, hvorefter hun senere har fortalt mig at det var min far der ikke ville have det, og han havde truet hende, så hun ikke gik videre med det. Desuden måtte vi ikke komme til skolepsykolog, fordi det ville min far ikke have.

Min mor har jeg altid set som værende en svag person. Som barn kunne jeg ikke forstå hvorfor hun ikke tog sig sammen og blev som alle andre mødre. Min mor har altid været arbejdsløs, og hun blev på et tidspunkt førtidspensionist. I min barndom drikker min mor dagligt, og hun har forskellige kærester som drikker voldsomt. Min mor har også nogle psykiske lidelser som hun kæmper med, og hun får stesolid og andet medicin. Disse præparater er hun i dag meget afhængige af.

Min barndom hos min mor husker jeg som værende meget utryk, og kaotisk. Jeg ønsker ofte at jeg kan komme ned til min far og søster og bo, for her drikker min far i det mindste ikke hver dag. Det er meningen at jeg skal være hos min far hver anden weekend, men ofte får jeg en opringning om at jeg ikke kan komme alligevel fordi han drikker. Min mor formår ikke at samle mig op når jeg får dette afslag fra min far. I stedet udnytter hun situationen og rakker min far ned, mens jeg skal høre på det. Jeg er så ked af det, og jeg har bare brug for at nogen vil holde om mig.

Min mors kærester hader jeg utrolig meget, for de er ikke søde ved min mor. De behandler hende ikke godt, og de har altid en dårlig kommentar om min far. De er også meget alkoholiserede, og ikke til at stole på. Min mor og far bruger meget tid på at bekæmpe hinanden, og jeg oplever det som om de kan ikke kan blive enige om hvor jeg skal bo. Det er især slemt når min far har sine drukperioder. Min far kan ikke lide min mors kærester, og de kan bestemt hellere ikke lide ham. Der er mange verbale og fysiske slåskampe. De bruger mig kasterbold frem og tilbage imellem dem. Nogle gange er det hele okay imellem min mor og far, og så de drikker sammen med venner og bekendte.

Da jeg er omkring år 9-10 år har min mor en veninde som vi tilbringer meget tid sammen med. Hun har en datter som er lidt yngre end mig og en søn på omkring 15-16 år. Min mors veninder drikker også rigtig meget og ryger hash. En dag inviterer hendes søn mig ind på hans værelse, og han siger at jeg skal komme op på hans skød mens han spiller computer. Han tager sin hånd ned i min bukser og han begynder at røre ved min kønsdele. Jeg tænker at han godt kan lide mig. Dette sker mange gange, og selvom jeg skammer mig dybt, så får jeg noget opmærksomhed. Jeg er dog ikke selv klar over at det er forkert. På et tidspunkt er jeg i tvivl om man kan blive gravid på den måde, og jeg spørger min mors veninde hvordan man bliver gravid. Jeg siger ikke hvorfor jeg spørger, men jeg tror at hun godt ved at der foregår et eller andet. Jeg husker ikke hvordan det ender, men jeg tror bare at han stopper med at kalde mig ind på hans værelse.

Jeg flytter som sagt ned til min far da jeg er 12 år. Min tilknytning til min far er rigtig god, selvom han har svigtet mig gang på gang. Imens jeg bor hos min mor har jeg et stort ønske om at flytte ned til min far og

søster, for jeg tror at så vil alting blive meget bedre. Min far kan sætte ord på sin kærlighed til os, og han får på en eller anden måde gjort min mor til skurken. For han har jo ikke et problem, men det har min mor jo åbenlyst! Hendes psykiske lidelser og alkoholisme er ikke skjult som hans misbrug.

Min far har siden han var ung drukket rigtig meget, og de fleste af hans venner er hans såkaldte druk kammerater. Min far har altid været kvartalsdrinker, og han har i flere år haft arbejde som buschauffør, som han har passet godt, dog med perioder med sygemelding og intensiv druk. I de år han havde arbejde, var hans drukperioder ikke så lange som når han var arbejdsløs.

Min far har aldrig kunnet drikke en genstand uden at det ville tage overhånd, og så det bliver til flere dage og uger fyldt med druk og svigt. Når min far ikke drak var han en god far der ville os det bedste. Dog formåede han ikke at sætte vores behov i første række, og han kunne ikke finde ud af at sætte grænser.

Hos min far bor vi i en lejlighed tæt på midtbyen om vinteren, og om sommeren bor vi i hans kolonihave. Fra jeg er omkring 13-14 år får jeg lov til at være alene i lejligheden om sommeren, imens han er i hans kolonihave. Han kommer hjem ca. hver anden dag for at tage et bad. Men ellers er jeg overladt til mig selv. Jeg mindes ikke at han nogensinde spurgte til min skole eller lektier. Jeg tror at han bare tænkte at når han ikke hørte noget, så var alting helt okay. Hos min far skulle jeg i en ung alder klare mig selv, og jeg stod selv for at vaske mit tøj, gøre rent og lave mad.

Jeg havde ofte veninder fra skolen til at overnatte, så jeg ikke følte mig helt alene. Hos min far havde vi en lille bog som jeg skrev i hvis jeg tog nogen steder eller min far skulle købe noget mad. Min far skrev også hvis han skulle fortælle mig noget. Vores hilsner blev altid afsluttet med "*jeg elsker dig*".

Jeg var ikke i tvivl om at min far elskede mig, men jeg havde heller ikke et normalt billede af hvad *elsker* var for et begreb. Når min far var ædru følte jeg at han elskede mig, fordi han skrev det, men i dag kan jeg jo godt se det ville have været bedre for mig hvis min far havde givet mig mere opmærksomhed for den jeg var, og fulgt med i min hverdag. Han overlod mig bare til mig selv. Når min far var på hans drukture, fik han altid dårlig samvittighed, og både mig og min søster fik penge af ham. Men når han så var ædru var han utrolig nærig, og han kunne finde på at trække pengene tilbage.

I min barndom føler jeg mig ensom, og jeg arbejder hårdt for at opretholde en facade. Jeg får opbygget en hård skal uden om mig som skal beskytte mig for smerte og ensomheden. Jeg skal være den stærke som kan samle mine forældre op når de har drukket eller har det psykisk dårligt. Jeg skal være en pige der kan klare alt, og som ikke får for meget opmærksomhed. Jeg skal have styr på alt og alle.

Jeg tror først at det er i børnehaveklassen at det går op for mig at min familie ikke er som andres. Jeg starter til håndbold, og jeg får nogle veninder som kommer fra kernefamilier. Det er meget forvirrende for mig, og jeg får opbygget to identiteter. Den ene er håndboldpigen der har bruger utrolig mange kræfter på at skjule min familie. Den anden er den rå pige der hænger ud med de nogle af de seje på skolen, her behøver jeg ikke skjule min familie, men alligevel er det bare ikke mig. I begge identiteter føles det forkert, og jeg er aldrig helt hjemme i mig selv. Jeg er altid på vagt, og et skridt længere fremme. Jeg er usikker på mig selv, og jeg gemmer min usikkerhed bag en stærk facade, hvor jeg er en stærk pige der har en hård skal. Men inderste inde er jeg et skræmt barn med meget dårligt selvværd. Jeg føler mig grim, tyk og intet værd.

Hele min barndom ved jeg ikke hvem jeg kan stole på. Jeg ved ikke hvad der er rigtigt og hvad der er forkert. Jeg føler at jeg famler mig i blinde for at finde den rigtige vej i livet, men inden i mig ønsker jeg dybt at nogle vil vise mig vejen. Dagligt kæmper jeg med meget smerte, og jeg vil bare så gerne have at der er nogen der ser hvor meget jeg lider.

Den eneste måde jeg kan få nogen til at se mig er hvis jeg blider nogen en løgn ind. F.eks. at jeg fejler noget. Så får jeg en kortvarig opmærksomhed og omsorg som jeg så brændende ønsker. Mine teenageår er rigtig hårde, og jeg drukner min smerte til fester med alkohol. Jeg eksperimenterer også lidt med Hash.

På et tidspunkt vil jeg bare gerne væk fra det hele, og jeg finder på en løgn om at jeg har et stort hashmisbrug og jeg gerne vil sendes i en plejefamilie. Det er mit råb om hjælp, men desværre nægter min mor at jeg må komme i plejefamilie, og kommunen lytter selvfølgelig til min mor, så jeg kommer til nogle samtaler i det lokale misbrugscenter. Dette er et kæmpe nederlag for mig, fordi de voksne ikke hørte min bøn.

Mit håndbold er meget vigtigt for mig, for på en håndboldbane føles det ofte som om jeg er en fri fugl. Håndbold er noget som jeg er rigtig god til og jeg får meget anerkendelse for mine præstationer. Mine tanker om at jeg ikke er god nok er der altid, og tankerne presser mig. Jeg har så høje forventninger til mig selv. Tankerne hæmmer mig til at udvikle mig som det talent jeg er. Nok kan alle rose mig, men når jeg ikke tror på hvad de siger, så kommer deres ord ikke ind bag min facade. Min mor har aldrig set mig spille håndbold, og min far har måske set en enkelt kamp. Jeg forbød dem at komme, da jeg var så flov over dem. Hvad nu hvis de kommer fulde, eller er klædt i noget grimt tøj eller siger noget dumt. Så var det bedre at de ikke dukkede op. Men selvfølgelig ønskede jeg inderst inde at de ville komme, som alle andre forældre, og se hvor god jeg var, så de kunne være stolte af mig.

Når jeg besøger mine håndboldveninder oplever jeg hvordan det er at bo i en rigtig kernefamilie, og dette bliver tidligt et stort ønske hos mig. At bo i en familie, men hus, bil og nærværende forældre.

I min ungdom oplever jeg at blive forelsket flere gange, men det er ikke nemt for mig at være i et forhold, for jeg tror aldrig helt på at de virkelig kan lide mig. Jeg bruger alt for meget energi på at lave om på mig selv for fyrenes skyld, at jeg mister noget af mig selv hver gang.

Min første længerevarende får jeg som 17 årig, og dette varer i 3 år. Jeg finder en fyr, som piller mit selvværd helt fra hinanden. Han introducerer mig for de lidt hårdere stoffer, men jeg tager ikke så meget pga. min håndbold. Jeg er blevet kontaktet af en større og bedre klub, og jeg spiller en sæson hos dem. Imens fester min kæreste for fuld skrue, og han er mig utro utallige gange. Jeg ligger vågen hele natten når han er ude, og tankerne kører rundt i hovedet på mig. Hele mit nervesystem er i gang, og jeg slapper ikke af før han er hjemme igen. Vi flytter sammen da jeg bliver 18 år, fordi min far skal flytte ned til sin kæreste, så jeg har ikke andre steder at bo. De efterfølgende år er meget kaotiske og jeg mister fuldstændig mig selv. Efter 3 år får jeg endelig øjnene op for at jeg har fortjent bedre, og jeg gør det forbi. Det mest skræmmende ved disse år er at selvom ALLE ved at jeg bliver behandlet som skidt, så er der ingen der hiver fat i mig for at hjælpe mig med at komme væk. Mine forældre tager flere gange min kærestes side, og jeg føler mig helt alene og angst for om jeg nu er god nok.

Efter mit brug med ekskæresten har jeg en eksperimentalperiode med hårde stoffer, og technofester. Det er en periode hvor der bliver prøvet rigtig mange ting af. Jeg går over grænsen med mange ting. Jeg føler mig stadig meget forkert, og jeg kan mærke at denne vej ikke er den rigtige for mig. Men jeg fortryder ikke at jeg skulle prøve alt dette af.

Jeg møder min nuværende mand, som 23 årig, og dette bliver starten på noget godt for mig. Theis er ikke som de andre fyre som jeg har mødt. Han giver mig modstand og omsorg på den helt rigtige måde. I starten har jeg meget svært ved at stole på ham, men som tiden går lærer jeg at det er mig han vil have. Han har så mange gode værdier som jeg værdsætter meget højt. Jeg flytter til København efter et halvt år, og jeg gør meget for at alle skal se mig som perfekt. Jeg kæmper og kæmper for at gemme min barndom helt afvejen.

Men dette er en kamp som jeg ikke kan vinde. Dette gør at jeg efter halvanden år går ned med stress, og jeg oplever panikangst for første gang som voksen.

Angsten kæmper jeg med i 10år, samt følelsen af at jeg gør noget forkert. Jeg kan simpelthen ikke finde ud af hvem jeg egentlig er. Jeg er delt i to indeni. Igennem min angst får jeg følelsen af at jeg mister kontrollen. Jeg formår at tage min uddannelsen som pædagog, fordi jeg ikke vil give op, og lade folk se mit sande jeg. Folk skal ikke tro at fordi jeg er nede, så vil jeg ende som mine forældre. Jeg holder mig oppe, og jeg har svingende perioder med angst. Jeg er så bange for at dø, nu hvor jeg endelig har fundet den rette mand, og vi er ved at opbygge alt det jeg altid har længtes efter. Vi køber hus, og får to skønne børn. Mine børn er det bedste der nogensinde er sket for mig. De giver mig tro, håb og kærlighed. Jeg har altid svoret at når jeg fik børn skulle de vokse op i tryghed og med forældre der var nærværende. Selvom jeg er vokset op med følelsen af at blive valgt fra hele tiden af mine forældre, skulle mine børn aldrig føle det. Mine børn er også grunden til at jeg aldrig har smidt håndklædet i ringen, og bare blive liggende som et såret dyr. De giver mig håbet og troen på at jeg en dag kan slippe min barndomsdæmoner og blive hel indeni. Jeg går hos mange forskellige terapeuter i håb om at de kan fikse mig. Jeg føler ikke at de forstår min smerte og mit indre kaos. Theis støtter mig hele vejen, og det er jeg ham dybt taknemlig for. Han og vores børn giver mig den ubetinget kærlighed som jeg aldrig har fået, og det giver mig kræfterne til ikke at give op.

Før jeg flytter til København havde jeg ikke noget positivt forhold til mig selv. Jeg elskede ikke mig selv, og jeg vidste ikke hvem jeg egentlig var.

Når jeg har haft den barndom som jeg har haft havde jeg pakket mig selv ind i forskellige overlevelsesmønstre som beskyttede mig fra at vise mit sande jeg. Hvad nu hvis andre ikke kunne lide hvem jeg var indeni? Mit nervesystem har hele mit liv været på overarbejde, og jeg kæmpede med daglige fysiske symptomer i min krop. Men mit hoved styrer hele mit liv, og jeg mærker ikke bevidst til mine følelser.

Jeg har ofte tænkt over hvorfor jeg er blevet et såkaldt mælkebøttebarn, og jeg er blevet klar over at min indre styrke og sårbarhed er min overlevelse. Jeg nægter at ligge mig ned og blive et offer og jeg vil ikke have medlidenhed. At være på denne side af livet havde jeg aldrig regnet med at jeg ville komme. Selvom jeg et mælkebøttebarn har jeg stadig dage hvor det hele bare bliver for meget, men når disse dage melder sig, så ved jeg nu hvad der kan hjælpe mig - En lang løbe- eller cykeltur efterfulgt af mindfulness. Jeg er i dag stolt over at være et mælkebøttebarn, og selvom min barndom har givet mig ar på sjælen har den også lært mig livet på den hårde måde. Jeg er taknemlig for at jeg kan stå her i dag med den skønneste mand og de dejligste børn. Jeg har i dag en kontakt til mig selv nu som jeg aldrig har haft før. Jeg kan mærke mig selv, og stå ved det jeg føler og tænker.

Som voksen har mit forhold til mine forældre været fyldt med had og bebrejdelser. Jeg hadede dem for ikke at være de forældre som jeg så brændende ønskede. Jeg har i mange år inde i mit voksenliv været forældre for mine forældre, men da jeg flytter til København begynder jeg så småt at give slip på dem. Jeg kan stadig have ondt i maven når min far er på druk eller når min mor ringer og er deprimeret. Dog har jeg bedt dem om at de ikke skal kontakte mig når min far er fuld eller min mor er helt nede. Denne beslutning kan stadig give mig dårlig samvittighed, for jeg er stadig ofte en medafhængig, og jeg har stadig et behov og et ønske om at redde dem. Jeg er ikke i tvivl om at elsker mine forældre for dem de er, og den historie de har med sig. De er begge unikke mennesker bag deres misbrug og psykiske udfordringer. De har begge haft barndomme, som var præget af utryghed og misbrug. Jeg ved at de gjorde deres bedste for at være der for mig, men deres egne kampe med at overleve deres egen historie er bare for store til at de kunne overskue mig.

Mit forhold til min søster er meget svingende. Vi har to forskellige historier om vores barndom, for vi har oplevet den forskelligt, idet vi faktisk ikke har boet samme sted på samme tidspunkt. Jeg elsker mig søster meget højt, og jeg ved at hun altid vil være der for mig. Men vi er meget forskellige, og jeg ville så gerne have at vi kunne støtte og hjælpe hinanden igennem vores smerte fra barndommen. Dette er bare ikke en mulighed for vi er hvert vores sted i livet. Men heldigvis taler vi sammen næsten hver dag, og vi er begge enige om at vores børn ikke skal opleve de ting som vi har oplevet i vores barndom.

Jeg har altid været meget autoritetstro, og da jeg var yngre var jeg bange for autoriteter.

Når der var succes eller lykestunder var de meget kortvarige. Mit forsvar satte hurtigt ind og mindede mig om at det nok var for godt til at være sandt, eller at jeg ikke havde fortjent denne lykke. Da jeg møder Theis er jeg nyforelsket ret længe, men det betyder også at jeg ikke kunne overskue mine relationer til veninderne. Alt mit fokus er på den nye skønne relation, og jeg vil gøre alt for at den relation til Theis overlever.

Når jeg oplever svigt bliver jeg ked af det, og mit indre barn i maven bliver urolig. Jeg bebrejder mig selv for at blive svigtet. Jeg må jo have gjort et eller galt, når der er nogen der har svigtet mig.

Når jeg bliver rost eller anerkendt går jeg i forsvar, og det får ikke lov til at komme helt ind, for hvad nu hvis de ikke mener det. Jeg vil skåne mig selv for ydmygelse.

Før terapi havde jeg meget ringe selvværd, og min selvtillid var meget præget af min higen efter at få anerkendelse igennem mine præstationer og perfektionisme.

Jeg har de sidste 10 år gået hos forskellige terapeuter, og nogle formåede at hjælpe mig så jeg kunne overskue min hverdag med arbejde og familien. Men ingen kunne hjælpe mig så jeg kunne finde ind til mig selv og løsne op i mine fastlåshed og overlevelsesmønstre. Jeg har altid søgt efter et hurtigt fikse, altså at terapeuterne kunne fikse mig så jeg kunne komme videre. Men da jeg møder Kristina og bliver konfronteret med min barndom går det op for mig at jeg ikke kan fikses, fordi jeg ikke skal fikses. Det hele handlede om at jeg skulle finde indtil mig selv og acceptere mig selv som jeg er. Det gik nok også rigtig op for mig at jeg var voksent barn af misbrugere, i stedet for barn af misbrugere. Jeg har siden jeg var barn kæmpet med at jeg var meget angst for at ende som mine forældre. Denne frygt har også været min overlevelse, så jeg er dybt taknemlig for den. Jeg har valgt den rette vej, og når jeg har stået på kanten til afvejen har jeg haft mine forældre som skræmmeforbilleder.

Mit møde med Kristina blev min støttende hånd ud af mit eget fængsel. For første gang i mange år følte jeg at der var en som forstod mig – der forstod det JEG der var gemt helt væk indeni, og som skreg på at blive hørt og set. Det allervigtigste for mig har været at få redskaber som jeg kunne anvende til at åbne op for vejen fra mit hoved til min krop. Og at få fornemmelsen af at jeg ikke er alene, fordi jeg faktisk havde mig selv.

Jeg har i dag et mindre anstrengt forhold til mig selv, og jeg fået løsnet op i min fastlåshed i kroppen. Mit hoved har haft styringen i rigtig mange år, og jeg bildt mig selv ind at jeg ikke har haft brug for mine følelser, for jeg havde alt for mange erfaringer med de smertefulde følelser. Jeg er begyndt at elske mig selv, for alle de side jeg har. Jeg kan mærke mig selv, og begyndt at blive opmærksom på mine overlevelsesmønstre. Jeg kan nu ofte anvende mestringsstrategier i stedet for mine automatiske overlevelsesmønstre. Mit nervesystem er ikke på overarbejde mere, og jeg er ikke bange for de symptomer som min krop udsender.

I mit voksenliv er relationer og tilknytning til andre meget vanskeligt for mig. Desuden er kontrol og struktur meget vigtigt for mig. Jeg fungerer bedst når der er struktur, og jeg er forberedt. Jeg er ikke god til forudsigelighed og overraskelser i mit privatliv, men når jeg er på arbejde er det ikke noget problem. Jeg er altid to skridt foran i tankerne, og jeg elsker at planlægge og have styr på tingene. Jeg kan godt lide at

hjælpe og støtte andre, for skal der ikke være fokus på mig og det jeg mærker indeni. Jeg er meget ansvarsbevidst. Før mit møde med Kristina så jeg disse egenskaber som tung bagage fra min barndom, som styrede mig, men nu er disse egenskaber blevet til mine styrker, fordi jeg har indset at jeg er ikke er afhængig af min barndom mere og jeg altid har et valg. Jeg kan vælge om disse egenskaber skulle styre mig eller om jeg vælger at bruge dem konstruktivt. Det var en befrielse at finde ud af jeg har et valg, og at jeg ikke havde ansvaret for mine forældre mere. Min rygsæk blev meget lettere, og der blev plads til andre ting i mit liv.

Jeg har fået helet mig selv, hvilket er det allervigtigst – Jeg forstår nu hvorfor man f.eks. skal redde sig selv i fly inden man redder andre, for hvis man ikke redder sig selv er det umuligt at redde andre! Jeg skal ikke overleve og kæmpe mere, det er min tur til at leve og nyde nuet med min familie.

Jeg har selvfølgelig også gode minder fra min barndom – Minder med grin, smil og kærlighed, men desværre har der bare været flere af de dårlige og de har fyldt rigtig meget inden i mig. Ved at fortælle min historie åbent, er det min måde at give slip og tilgive. Det har ikke været nemt at tilgive mine forældre, og jeg har været rigtig vred på dem, ja faktisk har jeg hadet dem rigtig meget. Men tiden er kommet til at jeg skal tilgive dem, ikke sagt at jeg så siger at det hele er ok og jeg støtter dem i deres misbrug, men jeg siger ok for at jeg tror på at de gjorde deres bedste.

Enkelte episoder fra min barndom:

- Min Mor og hendes veninde kommer fulde til en klassefest, hvor jeg skal optræde med nogle veninder. Det er så pinligt, for min mor skaber sig, og jeg har bare lyst til at krybe ned i et hul og blive der. Jeg huske ikke hvordan festen ender eller hvordan vi kommer hjem.
- Min mor beder mig dagligt om at hente øl og cigaretter til hende, og jeg gør altid modstand fordi jeg hader det. Det er så flovt, at gå med posen med klirrende flasker. Som teenager nægter jeg at gøre det, også selvom min mor siger at jeg kan få penge for det. Jeg ved i dag at min mor ikke selv kunne gå derover pga. hendes angst.
- Vi er i det lokale supermarked, og min Mor bliver bedt om at vise hvad hun har i sin taske. Min mor har en flæskesteg i sin taske, og vi bliver bedt om at følge med. Vi står længe og venter på at de skal komme tilbage og fortælle hvad der skal ske, men de kommer ikke tilbage, og min mor siger at vi bare skal gå hjem igen. Jeg er så forvirret og flov.
- Min mor har en kæreste, og de er hos nogle naboer til fest. Jeg ligger alene på mit værelse for at sove, da jeg skal i skole dagen efter. Jeg kan ikke sove fordi jeg kan ikke lide at være alene. Pludselig kommer min mors kæreste ind på mit værelse og han er meget fuld. Jeg er bange for hvad han vil, og han sætter sig på en stol ved siden af min seng. Det ender med at han holder mig vågen i lang tid med en masse snak om min mor og min far. Jeg husker ikke hvad han siger, jeg vil bare have at han skal gå for det hele gør mig utryk, og jeg er rigtig bange.
- Min far holder mange drukfester, hvor hans såkaldte venner kommer, og jeg husker at der ofte var damer, som jeg synes er meget søde, og jeg sidder hos dem og krammer fordi det er rart. Jeg får det jeg ønsker nemlig opmærksomhed, kram og nærvær. De spørger nemlig ind til mig og hvad jeg kan lide. Om natten får jeg ikke meget søvn, for de larmer med musik og høje stemmer. Nogle gange tager de i byen, og jeg må ringe til forskellige værtshuse for at finde min far. Nogle gange kommer jeg med på værtshus, hvor jeg får penge til spillemaskinerne eller jeg får en sodavand.
- Min far er meget vred på min mor, og han truer med at komme og skyde min mor og hendes kæreste. Han dukker op i vores lejlighed med en kammerat, og de har et gevær med. Min søster og jeg kommer ned til en kvinde i stuelejligheden. Vi hører pludselig et skud, og jeg er rigtig bange for

hvad der er sket. Min far og hans kammerat flygter, og heldigvis er ingen kommet til skade. Jeg husker ikke hvad der sker efterfølgende

- Både min mor og far har flere gange truet med selvmord. Jeg husker bedst min fars selvmordsforsøg, hvor han går ned på skovbakken hvor vi bor. Han prøver at skærer sin pulsåre over på begge håndløed, men det lykkedes ikke. Han truer flere gange, og det er meget væmmeligt hver gang. Jeg ved jo ikke om han overlever eller om han dør.
- Min far er meget vred på min mor. Vi er hos min mors veninde, og min far truer med at komme sammen med en ven. Pludselig er de på vej, og vi løber ned i gården og gemmer os. Jeg er meget bange, og jeg græder. Jeg kan ikke forstå hvad der sker, om vi skal dø eller skal der ske noget ondt. Min mors veninde prøver at trøste mig men hele min krop er i chok.