

Ingen må vide det
Unge fortæller om forældres alkoholmisbrug
 © 2004 by Uffe Rasmussen og
 CDR-Forlag
 Omslag og foto: Ulla Rose Andersen
 Foto side 103: Thomas Borberg
 Tryk: Nørhaven Book
 ISBN 87-7841-360-5
 Ekspedition:
 Boghandlen eller direkte fra CDR-Forlag
 Montanagade 29 E, DK-8000 Århus C
 Tlf. 8612 3078
 Fax 8619 9566
 cdr@cdr-forlag.dk

www.cdr-forlag.dk

Tak til jer unge, I forældre og I andre, som medvirker i bogen. Tak for jeres tillid, ærlighed, vilje til at hjælpe andre og indsigt i emnet. I øvrigt tak til Pernille Skov, Bent Skov, Alex Kastrup Nielsen, Kim Møller Pedersen og Pernille R Jensen.

Indhold

Til læseren.....	7
Jeg burde sige mere fra.....	13
Alex vil hellere råbe ad sin mor end finde sig i hendes drikkeri.....	21
Tusinder af børn har forældre, der drikker for meget	30
Det er svært at glemme mors misbrug	38
Jeg var mor, så godt jeg kunne	44
Børnene får tit lige så store problemer som alkoholikeren	52
Nu kan jeg lade være med at slå	60
Sønner arver farens drikkeri.....	70
Det var svært at styre sprutten i weekenden	79
Problemerne fortsætter, når man bliver voksen	86
Den dag, familien styrtede sammen.....	92
Vågn op og hjælp hinanden.....	100
Jeg er ligeglad med mor	107

Børnene holder fars og mors druk hemmeligt	115
Hellere tage fejl end lukke øjnene	122
Vi må bryde den onde cirkel.....	128
Man spørger ikke en smilende pige, om der er noget galt derhjemme	135
Øllet var stærkere end følelsen for børnene.....	145
Her får du hjælp og råd	152
Hjemmesider	156
Få mere at vide.....	158

Til læseren

Der var engang, jeg ikke forstod, hvorfor jeg fejede min far af, og hvorfor jeg var irriteret på ham, når han prøvede at få mig i tale. Selv efter jeg var flyttet hjemmefra, og jeg blev ældre, kunne jeg tit kun svare med korte og skarpe *nej* eller *ja*. Jeg gad ikke fortælle ham noget, det var ligegyldigt for mig at være sammen med ham. Det frustrerede mig dybt at være sådan, for det var jo min far, og ham skal man da have et godt forhold til, ikke?

Der var også engang, jeg ikke turde sige til min far, at jeg var led og ked af at se hans øjne flakke rundt i hovedet, at høre ham tale sort, at han spurgte mig om de samme ting om og om igen, og at han ikke var rar at være sammen med.

I mange år fattede jeg ikke, hvorfor jeg af og til blev i dårligt humør over ingenting. Sådan rigtigt med mundvigene nedad, tungt hoved og intet lys, selv om solen skinnede. Jeg forstod det ikke, for jeg fungerede jo fint. Helt i orden i skolen, høj selvdisciplin, god til at tale med folk om deres problemer, så hvad var forklaringen på, at jeg gik helt i sort?

I mange år kredsede alle de tanker rundt i mit hoved og gjorde mig ofte trist og handlingslammet.

Indtil de dage, hvor min far kom i privat behandling for sit drikkeri. I behandlingen indgik tre dage til de pårørende, og det blev noget af en øjeåbner for mig. Jeg fik tre dage sammen med andre børn, forældre og en familieterapeut, som kunne sætte mig i punktform på tavlen: *Sådan reagerer man, når man*

har en far eller mor, der drikker for meget. Utallige gange tænkte jeg: Ja, det var mig, og det der var mig, og det der var også mig. Meget af det var selvfølgelig ikke mig, for vi reagerer forskelligt. Men terapeuten åbnede mine øjne for mine måder at reagere på og fik med få ord alle de løse brikker til at samle sig inden i mig. På tre dage! Her havde jeg brugt 17 år på at lede efter svar, og så var de lige der på tavlen. Det var som at komme op til overfladen og trække livgivende ilt ned i lungerne igen efter at have været neddykket alt for længe i en ildelugtende sump.

Det gik op for mig, at det, som jeg troede var gemt væk for mange år siden, stadig lå og ulmede i mig og gjorde mit liv surt på mange områder. Pludselig forstod jeg, hvorfor jeg var vred på min far. Der var engang, jeg ikke forstod, hvad det betød for mig, at jeg håbede og håbede om fredagen, at denne weekend lod han måske være med at drikke. De fleste gange blev jeg dybt skuffet. Terapeuten lærte mig, at min vrede kommer af at blive skuffet eller ked af det gang på gang, når min far drikker. Det handler dybest set om, at man frygteligt gerne vil have en far, der gider være far i stedet for at drikke. Så forstod jeg. Tak for det. Tak fordi jeg kunne trække vejret igen.

Andre havde problemet

Vi var flere børn til stede på familiedagene, og vores historier var ret ens. Vi var pæne unge med tøjet og uddannelsen i orden. Jeg fortalte for første gang andre om ting, jeg havde skjult for omverdenen i alle de år. Det var en stor lettelse for mig i en alder af 28 år at opdage, at der var andre end mig selv, der havde været igennem præcis de samme følelser og tanker, som jeg selv. Nogle af de andre havde haft en far el-

ler mor, der drak frygteligt meget mere, end min far gjorde. Men det gjorde det samme ved os.

De tre dage overraskede mig på mange punkter. Jeg blev klar over, hvor almindeligt det er at reagere, som jeg gjorde. Jeg fandt ud af, at der er rigtig mange, som har oplevet det samme. Jeg fandt ud af, at jeg på mange punkter stadig var Uffe 12 år, selv om jeg havde fået uddannelse, fast kæreste og rejst jorden rundt. Jeg fandt ud af, hvor stor en lettelse det er, at blive åben omkring det. Hvor befriende det er at åbne kisten med hemmeligheder og dele dem med andre.

Jeg tog beslutningen, at der ikke var grund til at lægge låg på det længere, for det var jo ikke mig, der havde et problem. Jeg fik skrevet et brev til min far, hvori jeg for første gang fortalte ærligt, hvordan jeg havde det. Han accepterede indholdet 100 procent uden at blive vred og uden at vise mig ryggen. Kisten begyndte pludselig at veje mindre, men jeg bærer stadig rundt på den. Derfor er jeg lige begyndt at gå i terapi i en alder af 31 år. Der er stadig nogle ting, jeg mangler at få sat på plads. Til gengæld er mit forhold til min far ved at blomstre op. Jeg har igen lyst til at fortælle ham ting fra mit liv, være sammen med ham og lytte til ham. Takket være det, jeg indså på de tre dage under terapeutens beskyttende vinger og min egen vilje til at ændre det.

De unge er vigtigst

Jeg har først og fremmest skrevet bogen til dig, som selv har en far eller mor, der drikker for meget. Du kan måske bruge noget af det til at gøre dit liv lidt lettere. Du kan læse, at mange andre unge også kender til drikkeri derhjemme. Du kan måske få sat ord på,

hvad drikkeriet gør ved dig. Måske kan du finde ud af, hvordan du skal komme videre med dit eget liv.

Det vigtigste i bogen er de unges historier. Men jeg blander dem med viden fra folk, som ved noget om børn af alkoholikere. På den måde håber jeg, at du kan få sat ord på mange af problemerne ved at vokse op blandt fars eller mors flasker. Jeg håber, at jeg kan give noget af det videre, som jeg selv har forstået, efter at jeg fik sat ord på det kaos, mine følelser og tanker befandt sig i.

Hvis du bare interesserer dig for emnet, kan du læse, hvordan det er at vokse op med druk i hjemmet. Måske skriver du en opgave om det. Du kan være med til, at vi alle bliver lidt mere bevidste om, hvad det betyder for børn og unge, når far eller mor ikke kan lade flaskerne stå. Og du kan være med til at aflive det tabu, der er i dette land omkring alkoholproblemer i hjemmet.

De unge og forældrene har været hudløst ærlige om deres liv i alkoholens skygger. Jeg er imponeret over deres åbenhed, når de fortalte fra deres inderste, selv om det var første gang, de mødte mig. Læs deres beretninger og bliv forarget, ked af det, klogere, bliv alt andet end ligeglad. For det værste er at trække på skulderen og sige *nåh ja, og hvad så?* Det kan de titusinder af børn og unge med alkoholproblemer derhjemme ikke bruge til noget. De kan derimod bruge, at du gider lytte til deres tanker og følelser og indser, at det er et stort problem at have en forælder, som drikker for meget.

stadig alt for mange

Der er alt for mange som Alex, Mia, Rikke og de andre unge i bogen, og alt for mange kommer til hver

dag. Minimum 60.000 børn og unge lever hos en far eller mor, der har et alkohol- eller stofmisbrug. På side 71 kan du læse, at sønner af fædre, der drikker voldsomt meget, har tre gange så stor risiko som normalt for at få et alkoholproblem. Kun få steder er der tilbud til børn og unge om hjælp, selv om mange alkoholbehandlere anbefaler at sætte mere ind over for børnene og de unge. Det er end ikke skrevet ind i lovgivningen, at børn og unge skal have hjælp, hvis far eller mor drikker for meget.

Jeg har dyb respekt for alle jer, som hver dag prøver at hjælpe. Men jeg ønsker, at flere i dette land tager forældres alkoholmisbrug og virkningen på børn mere alvorligt. Jeg ønsker, at vi vil gøre mere for at lindre. Alkoholikerne skal selvfølgelig først og fremmest holde op med at drikke, ja. Men indtil det sker, må politikere, lærere, pædagoger, sagsbehandlere, familiens venner, kammeraternes forældre og alle andre, der kan, gøre mere for at hjælpe børnene, når misbruget sætter sig bag rattet i en familie og kører den mod afgrunden. Vi har brug for, at flere handler.

Stod det til mig, gjorde vi alt, hvad vi kunne, for at tage børnene og de unge alvorligt og hjælpe dem, i stedet for at lade dem klemme sig flade mellem flaskerne i årevis. Kald mig naiv, en drømmer eller et brokkehoved. Men hvad kalder man dem, som intet gør?

Tak, fordi du læser bogen her. Jeg vil gerne høre fra dig, hvis du har kommentarer til det, du læser. Skriv på ufferasmus@hotmail.com

Med de bedste hilsener
Uffe Rasmussen

Jeg burde sige mere fra

Peter er bange for, at forældrene skal drikke endnu mere, hvis han ikke passer på dem.

»Jeg har altid skullet passe dem,« siger Peter på 17 år. Han fortæller om sin hverdag med mor og far, som begge drikker. For meget, synes Peter, selv om det ikke er så slemt, som det har været. Nu bor de nemlig i en lidt dyrere lejlighed, og det gør nok, at de ikke har råd til at drikke så meget, som de gjorde før. Alligevel påvirker det ham i det daglige.

»Min hverdag går meget med at hjælpe mine forældre. Jeg har ikke tid nok til mine venner, fordi jeg skal købe ind, gå med hunden og sørge for, at der er mad, selv om mine forældre går derhjemme og ikke laver så meget. Jeg kan godt blive nødt til at droppe en aftale. Jeg skal have en meget god grund, før de ikke får første prioritet,« fortæller Peter, der tit føler sig som tjener for sine forældre.

»Det har jeg det dårligt med, og det siger jeg til dem af og til. Jeg siger, at jeg ikke har lyst og vil være sammen med mine venner eller bare vil slappe af. Jeg får tit at vide, at jeg er doven, men det synes jeg ikke, for jeg laver ret meget.«

Peter prøver at støtte sine forældre. Det er bare svært, fordi de ikke vil have støtte.

»De synes, de har det fint og er gode nok. Jeg gør, som de siger og argumenterer med dem for at få dem til at holde op med at drikke og at råbe og skrigge, for det bryder jeg mig ikke om. Jeg prøver at fortælle dem, at det ikke kun er *min* pligt at købe ind, men også deres som forældre. Det er dem, som har valgt at få mig.«

Peter kan godt blive sur på sine forældre og råbe ad dem. Men det nytter ingenting. Når han er hjemme, sidder han altid på sit værelse. Han har ikke lyst til at sidde sammen med dem, for han synes, det er svært at tale med dem. De spørger ham aldrig, hvordan det er gået i skolen eller med hans venner.

»De ringer meget ofte, når jeg er ude med en kammerat og beder mig om at købe noget. Det er irriterende, for så begynder jeg at tænke over, om jeg nu skal tage hjem. Jeg hygger mig meget og har det godt, når jeg er ude. Hvis jeg har det sjovt, og de ringer, har jeg det ikke sjovt længere, for så tænker jeg på mine forældre i stedet. Hvis jeg siger nej til at hjælpe dem, har de ikke købt ind, når jeg kommer hjem. Så er de også sure. Nogle gange tager jeg bare hjem, fordi de altid behøver mig.«

Peter ved ikke, om hans mor og far kunne have klaret sig, hvis ikke han var der til at købe ind og sørge for, de er o.k.

»Min mor kan godt finde på at falde, hvis hun er fuld. Hvis jeg ikke havde været der, var der ingen til at samle hende op, for det kan min far ikke gøre alene.«

Nul kroner giver kold mad

Peters mor formår for det meste at lave mad, men nogle gange kniber det.

»Jeg får ikke altid varm mad til aften. Så spiser vi rugbrød og pålæg, hvis der er noget. Det er mod min vilje, for jeg vil da gerne have varm mad hver aften. Det er nok fordi, de ingen penge har. Så har vi kun råd til brød, fordi de har brugt pengene på vin.«

Selv om Peters forældre er på kontanthjælp har de råd til at drikke to-tre liter vin tilsammen hver dag. Det koster, selv om det er papvin. Så sidst på måneden kan det knibe med sedler og mønter. Peter fortæller, at han samler småpenge på sit værelse for at spare dem op, eller til mad, når der ikke lige er noget i huset.

»De kan godt komme ind til mig for at få mine penge. De skal kun bruge dem til vin, men de siger, at det er vigtigt. Så spørger jeg, om det ikke er vigtigere, at vi får mad i huset. Men de synes, det er vigtigere at få noget at drikke. Jeg prøver at forklare dem, at de ikke skal bruge de sidste penge på at drikke. De skal heller ikke låne penge, for de mangler bare i næste måned. Men det har de svært ved at forstå, så de bliver ved. De kan også godt finde på at tage mine penge, og det kan godt irritere mig.«

Når Peters mor har et *flip* og ligger i sin seng, kan hun godt drikke tre liter vin alene.

»Det er meget slemt, for så ligger hun i sin seng og råber og skriger. Hun råber ad min far, for så synes hun, han dum. Eller hun råber til mig, at jeg skal gå ned at hente noget mere vin. Hvis jeg har hentet vin til hende, kan hun godt sige noget pænt, men ellers er hun altid vred. Hun kan dårligt nok gå på toilettet selv, fordi hun er for fuld. Tidligere var hun sådan altid, men nu sker det ikke så tit, for de har ikke råd til at drikke så meget.«

slæbt med på værtshus

Peter husker, at hans forældre har drukket, siden han var syv år.

»Da jeg var yngre, kunne jeg gøre, som jeg ville, og det var ikke fordi, jeg måtte, men de lagde ikke mærke til, at jeg var væk. Når de var fulde eller lå i sengen og sov, kunne jeg bare gå ud og lege, uden at de lagde mærke til det. De var ligeglade, følte jeg. Jeg har altid skullet passe mig selv.«

Nogle gange hentede forældrene Peter fra fritidshjemmet og tog ham med hen til dem, de sad og drak hos. Andre gange ville farmand ud at gå tur med sin søn.

»Da jeg var 7-10 år, tog min far mig med på værtshus. Det var min fars idé om at gå tur. Jeg ville hellere i parken og lege, men vi skulle altid lige et smut forbi bodegaen. Så fik jeg en sodavand, mens han sad og drak. Det var ikke sjovt, for der var ikke andet at lave end at høre på råbende mennesker. Nogle gange har jeg lidt svært ved at huske det, men det er fordi, jeg ikke vil huske det, tror jeg. Det var bare at sidde i et hul og glo på sin far, der drikker. Han snakkede ikke så meget med mig. Det var da muligt, han hyggede sig, men det var ikke en måde at opdrage børn på.«

Derfor synes Peter ikke, han har fået nogen opdragelse, som han ellers mener, forældre normalt skal sørge for.

»Jeg har opdraget mig selv. Min mor og far prøver at opdrage mig til at købe ind, men de har ikke lært mig at være sød mod andre. Det er jeg, men det er mere mig selv, der har opdraget mig til det. De har aldrig fortalt mig, at jeg ikke skal slå på folk, at jeg ikke skal råbe og skribe ad folk. Jeg kunne

lige så godt have rendt rundt ude på gaden og lavet kriminalitet.«

Jeg har lært noget

I dag synes Peter, drikkeriet er til at holde ud. Sådan har det ikke altid været.

»Da jeg var mindre, var det meget værre. Der



Peter:

»Jeg ville hellere i parken og lege, men vi skulle altid lige et smut forbi bodegaen. Så fik jeg en sodavand, mens han sad og drak. Det var ikke sjovt, for der var ikke andet at lave end at høre på råbende mennesker.«

tænkte jeg på dem, fra jeg gik om morgenen, til jeg kom hjem igen. Jeg klarede mig ikke så godt i skolen, fordi jeg hele tiden tænkte på, hvordan mine forældre havde det, eller hvad der nu var sket derhjemme.«

Peter siger, at han aldrig har lavet sine lektier, men det er blevet bedre, nu han er blevet lidt ældre.

»Det har påvirket mig på en dårlig måde. Men det har også lært mig noget. Mange siger, at hvis man har haft forældre, der drikker, har man selv større risiko for at begynde at drikke. Men mine forældres drikkeri har påvirket mig så meget, at jeg holder mig langt væk fra alkohol. Jeg kan da godt drikke, men jeg holder mig fra alt det, som minder mig om mine forældres misbrug.«

For eksempel har Peter en aftale lørdag aften med et par venner, som han skal sidde ved en sø og hygge sig med. De har foreslået, at de køber nogle øl, men Peter vil helst nøjes med et par stykker til hver. Han vil ikke have, at de køber alt for mange.

sig noget til dem

Peters storebror er flyttet hjemmefra for mange år siden, og han siger tit til Peter, at han skal sige noget mere til sine forældre. Det siger hans bedste kammerat også. Peter giver dem ret.

»Jeg skulle sige mere fra og fortælle mere hårdt, at de skal lade mig være i stedet for bare at gøre, som de siger. Ellers lærer de aldrig at passe på sig selv, og så skal jeg passe på dem, til de en dag smutter. Det kan jeg ikke, for jeg skal også videre med mit eget liv.«

Peter har svært ved at forklare, hvorfor han sy-

nes, han skal passe så meget på dem, og hvorfor det er så forbandet svært at sige fra.

»De er jo gode nok, når de ikke er fulde, og så kan jeg godt lide dem. Derfor gør jeg noget for, at de holder sig oppe og har det godt. Men det nytter ikke noget, for de bliver ved med at drikke. Jeg har nogle gange tænkt, at jeg skal lade dem være, men det er jeg for svag til. Når de sidder og råber og skriger, skulle jeg gå min vej og bare lade dem sidde og råbe. Men det kan jeg ikke, når de har et problem. Så bliver jeg nødt til at gøre, hvad de siger, for at få dem til at tie stille.«

Peter har efterhånden lyst til at komme helt væk fra lejligheden og hans far og mors drikkeri. Nogle gange siger han til dem, at han snart flytter hjemmefra.

»Men de siger, at det skal jeg ikke, for det har jeg slet ikke penge til. Men det får jeg da heller ikke, hvis jeg skal blive ved med at passe dem.«

Peter mener, at han bare forlader dem, hvis han flytter. Derfor ved han godt, hvad der skulle ske, hvis han kunne få et ønske opfyldt.

»Det bedste for mig ville være, hvis de begyndte at klare sig selv og slappe af med drikkeriet. Hvis de kunne trappe lidt ned på, at jeg skal gøre det hele, kunne det være, jeg fik mere lyst til at flytte hjem-

mefra. Jeg vil gerne, men jeg tør ikke, fordi jeg er bekymret for, hvordan de skal klare sig. Hvis jeg flytter hjemmefra, får de flere penge til sig selv, og så kan de drikke mere. Eller måske bliver de kede af, at jeg flytter. Der skal ikke meget til, før de drikker deres sorg væk. Så kan det gå helt galt, og det går ikke.«

Heldigvis har Peter en god kammerat,

»Jeg snakker om det, jeg får gode råd, jeg finder ud af, at jeg ikke er alene. Jeg tænker tit på, hvis jeg ikke gik her, så tror jeg, at jeg måske var begyndt at lave ballade, fordi jeg ikke ville have et sted at være.«

17-årige Line om TUBA København, som hjælper unge mellem 14 og 35 år, der lever med en mor eller far, der drikker for meget.

som han kan snakke med om problemerne, fordi kammeratens mor også drikker.

»Det betyder, jeg kan komme af med min hemmelighed og det, jeg går og tænker på. Det letter meget, at jeg har en kammerat, som kan sige *Det er o.k., for sådan har jeg det også, det har jeg også prøvet*. Alle skulle have en, de kunne snakke med, eller en, der har været i samme situation, og som forstår, hvad man har været udsat for.«

Peter vil være anonym, fordi han bor hos sine forældre, som stadig drikker. Han tror, de vil blive sure, hvis han står frem.

MODELFOTO

