

Når sorg er kompliceret

Hvad var det for en far, hun skulle sørge over? Var det den far, der optrådte fuld og højrøstet til forældremøder, og den far, der svinede hende til, mens hun forsøgte at hjælpe ham i seng, når han ikke selv kunne? Eller skulle Lise sørge over den far, hun aldrig fik?

Af Anitta Guldborg, psykolog ved Rådgivnings- og Videncentret Unge & Sorg

Lises forældre har drukket så lang tid tilbage, hun kan huske. De gange, hvor hun har haft gode og sorgløse stunder med sin familie, kan tælles på én hånd, dog bortset fra ferieturene - fra et sted til et andet - i bil. For der drak forældrene ikke. Få timer kunne nydes på bagsædet. Timer, hvor hun ikke behøvede at være opmærksom på forældrenes tilstand, om de havde drukket, og om de var så fulde, at hun igen måtte tage sig af sine søskende, eller om far havde drukket så meget, at han blev aggressiv. Hun kunne sidde der på bagsædet lige så stille og i ro med sig selv. Og hun kunne næsten glemme, at fanden ville bryde løs igen, straks de nåede frem.

Livet er tidligt blevet alvorligt for Lise. Forældrenes alkoholmisbrug har været det kedelige omdrejningspunkt. Lise har, som andre børn glædet sig til jul og fødselsdage. Til hver en jul og hver en fødselsdag. Glædet sig til at få alle sine ønsker opfyldt, som mor og far lovede. Det blev bare aldrig sådan. For forældrene var optaget af deres eget liv og af at drikke for meget. De formåede ikke at opfylde Lises ønsker eller imødekomme hendes behov. De formåede ikke at være der, når hun havde brug for det. De var der ikke, når hun var ked af det, bange eller havde brug for et godt råd eller et kram.

Med hans død, døde håbet om forandringer

Da Lise var 19 år, døde hendes far pludselig. Med hans død døde også håbet om, at det nogensinde ville blive anderledes.

At miste en forælder, der har haft et alkoholmisbrug, er en kompliceret affære. Lise måtte have professionel hjælp til at komme igennem sit sorgforløb. Hvad var det for en far, hun skulle sørge over? Var det den far, der optrådte fuld og højrøstet til forældremøder, og den far, der svinede hende til, mens hun forsøgte at hjælpe ham i seng, når han ikke selv kunne? Eller skulle Lise sørge over den far, hun aldrig fik? Den far, der for eksempel ville have fulgt hende til gymnastikopvisning, og som ville fortælle, at han var stolt af hende. Eller den far, der skulle have fortalt hende, hvornår hun skulle være hjemme om aftenen, og som skulle have sat de regler, som alle hendes kammerater brokkede sig over, at deres forældre satte for dem?

En indre form for dommer

Der er modsatrettede følelser i alle menneskers sorgforløb. Lettelse, skyld og vrede kan bestå side om side med savn og fortvivlelse. Vi udvikler os i kraft af de relationer, vi har til andre, og det er samtidig arnestedet for det enkelte menneskes brede palet af følelser. Vi elsker og hader - og alt der er imellem - og sorgens mange nuancer kommer til at afspejle relationen til den afdøde. Men de modsatrettede følelser er endnu mere udtalte for et barn eller en ung af en alkoholiker, der har levet et liv med omsorgssvigt, hemmeligholdelse, uforudsigelighed og brudte løfter.

Lise elskede sin far. Som hun elsker sin mor. Men når hun husker tilbage på de mange situationer som barn med ansvar for vasketøj, rengøring og for at hente og bringe søskende til deres

institutioner, så mærker hun også vrede, ja had til begge sine forældre. Hun har måttet acceptere opgaver, som voksne skulle have løst. Det blev et vilkår for hende som den ældste af tre søskende. Hun gjorde det, fordi de voksne ikke tog ansvaret på sig. Så tog Lise det på sig. Hun gjorde det for sine søskendes skyld, for at opretholde en vis form for normalitet og for at dække over forholdene i hjemmet. For at kaos ikke skulle brede sig yderligere.

Men med sådanne vilkår kom Lise til at vokse op med store ridser i sit barnesind. Der var ikke plads til hendes egne følelser. Et barn og en ung med en alkoholiseret forælder er på mange måder blevet et objekt i sit eget liv. Således kom Lise til at vokse op med en opmærksomhed på andre, på om far og mor havde drukket, på hendes søskendes behov og på, om veninderne syntes, hun var helt i orden og normal. Der var ikke plads til hendes følelser, ej heller hendes behov, krav og ønsker. Hun kom til at stå der, hvor hendes egen opfattelse af sig selv led skade, selvværdet blev lavt - som en der altid kom i anden række - og hvor relationerne til andre blev præget af usikkerhed. Et sådant udgangspunkt kalder på et vanskeligt sorgforløb. For de modsatrettede følelser havde filtret sig ind i hinanden. Reaktionen som skyld, skamfølelse og usikkerhed på egen vurderingsevne blev konsekvensen, for Lise. Og det er den også for alle de andre med en far eller mor, der drak.

Umulig og alt for stor opgave

Når børn påtager sig ansvar, der rækker udover, hvad de kan magte, ramler de ind i en utilstrækkelighedsfølelse. Når ansvaret er stort, kan utilstrækkelighedsfølelsen sætte skub i skyldfølelsen. Lise forsøgte at holde sammen på og tilfredsstille familiens behov. En umulig og alt for stor opgave. Det kom til at sætte sig som en følelse af ikke at kunne gøre ting godt nok. Det blev en indre form for dommer, der kom til at diskvalificere Lises handlinger.

For Lise blev disse følelser stærkere end de flestes. Når hendes far var rigtig fuld, blev han grov og modbydelig. Han kunne finde på at sige, at Lise var sindssyg som hendes mor. Og at det var rigeligt med én af dem. Lise blev så ked af det, fordi det efterlod hende med en følelse af, at hun aldrig skulle være født. Hun blev ikke vred på ham. Hun blev ked af det. Det fik hende til at gøre sig endnu mere umage med ikke at være til besvær. Bare være sød og gøre det, hun skulle. Lise kom til at føle skyld over den, hun var, og hun kom til at skamme sig over sig selv. Over sin egen uduelighed; over at hun var en, der ikke skulle have været der. Og oveni kunne hun skamme sig over, at hun ikke havde en familie som andre.

Den første reaktion var lettelse

Det blev ikke lettere at bære følelsen af skyld og skam efter hans død. Lises første reaktion på hans død var lettelse. Lettelse... Men han var jo hendes far. Alle andre græder og savner, når de mister, og så sad hun her og mærkede en følelse af lettelse. Hun tænkte og talte om en relation, der skulle være båret af kærlighed....!

Mange bliver som Lise fanget i et net af det, man bør, skal og kan, når man sørger. Det betyder bl.a., at børn og unge kan sidde fast i en proces, hvor de kæmper for at bevare et positivt billede af forælderen og derved kommer til at justere virkeligheden i retning af: "Måske var det ikke så slemt, som jeg husker det. Jeg hentede ham jo på værtshuset, fordi han ikke selv kunne komme hjem. Det tog jeg ikke skade af!". Et udtal af spørgsmål kører rundt i hovedet: Måske kunne jeg have forhindret hans død? Kunne have sagt endnu flere gange, at han skulle holde op med at drikke. Eller bare have været mere forstående!

Børn og unge af alkoholikere kommer bl.a. til at omskrive og idealisere deres baggrund, fordi de grumme oplevelser de har haft, ikke passer ind i den sorgproces, de forestillede sig at skulle gennemgå. Når der er en rodebunke af følelser indeni, så kan en af mulighederne være at navigere efter det forestillede normale.

Hverken skyldfølelsen eller idealiseringen er konstruktive i en sorgproces, for de hindrer adækvate følelser, de skader selvfølelsen, og de kan komme til at efterlade en opfattelse af, at far/mor var i orden, og det var (og er) jeg ikke.

Fik hjælp i Unge & Sorg

Lise fik professionel hjælp. I ca. 1 år gik Lise i en gruppe i Rådgivningscentret Unge & Sorg med andre unge, der havde mistet en alkoholiseret forælder. Hun kom hver uge. Hendes historie foldede sig ud. Der blev grædt, raset og leet. Hun fik hjælp til at have med svære følelser at gøre, give dem et sprog og ikke mindst dele dem med andre. Det var første gang i sit liv, at hun oplevede at kunne være sammen med andre, der på væsentlige områder havde oplevet det samme, som hun havde. Det blev et opgør med års hemmeligheder og løgne: Om ydmygende situationer, om pinlige øjeblikke og om tidspunkter, hvor afmagten var stor. I gruppen med andre unge oplevede hun at kunne være i en sammenhæng, der fungerede. En dybtliggende følelse af at være forkert, af ikke at sørge på den rigtige måde, blev afløst af en ny følelse af at være normal. Det blev betydningsfuldt at høre til, blive set og anerkendt. Det blev værdiskabende for Lise.

Overordnet fik Lise hjælp til at finde ud af, hvordan hun skulle have sin far med sig videre i livet på en måde, der var i overensstemmelse med realiteterne, samtidig med at det ikke skulle skade hendes selvopfattelse. Der blev taget livtag med skylden og skammen. Hun kom til at forstå, at det ikke var hendes ansvar, at forældrene drak, og at far døde af det. Hun forstod og anerkendte efterhånden den betydning, det havde haft for hende at vokse op i en familie med et alkoholmisbrug, og hun forstod og anerkendte den betydning, hvormed det havde sat aftryk på hendes sorgproces, på godt og ondt. Og hun kom til at lære hvordan en far og en mor kan være. Lise erkendte, at hendes far ikke havde været den far, hun kunne ønske. Hun tog ham med sig på godt og ondt. Og hun tog et billede med af en far, som han skal være, når han fungerer. Det fik en positiv betydning for hendes måde at være sammen med andre på. I takt med, at Lise kunne se mere nuanceret på sin opvækst og fik forholdt sig til sin sorg, så blev det tydeligere for hende, hvad hun selv havde brug for i samværet med andre. Hun fandt ud af, at hun ikke var sat på jorden for at stille op og tilpasse sig efter andre og efter forholdene. Hun kunne række armene ud og gribe efter det liv, som gav mening for hende.

Lise kom til vejs ende i sit gruppeforløb. Hun skulle atter til at sige farvel, Denne gang var det til en gruppe af ligestillede, der kunne genkende, forstå og normalisere hendes reaktioner. Om sit forløb sagde hun bl.a.:

”Jeg blev klar over, at jeg havde levet et liv, hvor jeg på en måde havde løjet over for mig selv. Det var først efter min fars død, at jeg fik fortalt hele historien. Det var slemt, som om jeg udleverede både min far og min mor. I begyndelsen sad jeg bare og kiggede ned i gulvet. Det hele var så pinligt. Men gruppen hjalp mig til at acceptere og forstå, hvordan det var for mig dengang, og hvordan det er for mig nu at sørge over min far. I begyndelsen havde jeg det som puslespilsbrikker, der bare ligger og roder. Det var helt forvirrende. Hvad skulle jeg stille op? Men nu kan jeg se det mere klart, sådan mere samlet. Og de sidste brikker, dem lægger jeg selv.”

Lise er en af mange, der har brug for professionel hjælp. Indtil for et årstid siden samlede vi - i Unge & Sorg - disse unge i grupper med unge fra familier uden alkoholproblemer, - unge der havde mistet en eller begge forældre på grund af sygdom. Men det gik op for os, at det ikke fungerede. De unge fra alkoholiserede hjem tav, når de andre græd ved tanken om, hvordan de skulle komme igennem den første jul uden mor. Den første nytårsaften. Den første fødselsdag. De tav når andre unge så tilbage på et tal af gode minder med den afdøde forælder.

Tabuiseringen og hemmeligholdelsen som de var vokset op med blev fastholdt og forstærkede følelsen af at være udenfor og anderledes.

Nu har vi oprettet særlige grupper for disse unge. Vi kan se, det hjælper.

200.000 vokser op i familier med alkoholproblemer

I alt er ca. 200.000 børn og unge vokset op i familier, hvor far, mor eller begge har drukket for meget. Skrumpelever, spiserørskræft og andre alkoholrelaterede sygdomme sænker levealderen drastisk. Voksne dør af druk, og de efterlader børn.

Undersøgelser viser, at op imod halvdelen af de børn og unge, der vokser op med alkoholiserede forældre er i risiko for at få udviklingsforstyrrelser. Tabet af en forælder kan forstærke denne risiko. Nogle af disse børn, unge eller voksne ser vi i sundhedssystemet. De kommer ofte med diffuse klager, klager der ikke umiddelbart relaterer tilbage til problematikkerne omkring deres opvækst med en alkoholiseret forælder. Det kan være fysiske symptomer – ondt i maven, i hovedet. Det kan være psykiske reaktioner som depression, de kan have selvmordstanker, fortælle om en følelse af generel træthed og modløshed eller udvise destruktiv adfærd. Den sociale arv stikker også her sit grimme ansigt frem, og alkohol som en løsningsmodel på egne følelsesmæssige problemer kan blive det uhensigtsmæssige alternativ for unge til fordel for kvalificeret hjælp.

Denne gruppe af børn, unge og voksne er tilbøjelig til at gemme sig. De har ikke erfaringer med at bede om hjælp. For de har skubbet følelser til side for at overleve. Det kræver en øget opmærksomhed og mod fra voksne og professionelle til at gribe ind, når mistanken om at børns eller unges mistroivsel grundet forældres alkoholproblemer, opstår.

Mange flere end vi ser i behandlingssystemet har brug for hjælp for ikke at forstærke deres generelle udviklingsforstyrrelser og/eller udvikle en kompliceret sorg, når en forælder dør. Og de har krav på hjælp, for det var ikke deres ansvar, at deres far eller mor drak for meget, ej heller at de døde af det.