



MISBRUG I DANMARK

Sundhedsstyrelsen vurderer, at 109.000 børn under 18 år lever i familier med alkoholmisbrug. Tallet for familier med stofmisbrug er ukendt. En undersøgelse fra Center for Rusmiddelforskning viser, at kun 4 procent af forældre med misbrug af alkohol eller stoffer får hjælp. En undersøgelse fra Rambøll (2016) viser, at en tredjedel af børn, der vokser op i hjem med misbrug, selv udvikler misbrug som voksne. En tredjedel får en psykisk sygdom såsom angst, depression eller PTSD. En tredjedel klarer sig på trods af traumet.

Når kærlighed ikke er nok

Tusindvis af forældre kæmper hver dag med et misbrug, der nedbryder familien indefra. Alkohol og stoffer belaster ikke bare de voksne, der har problemet. Det belaster i den grad også børnene og de pårørende. Her kommer en mors beretning om at et liv med en mand og hans misbrug.

AF MARIE HUNDEBØLL PLUM ILLUSTRATIONER DITTE BREINEBERG

”Jeg skammer mig ikke. På nogen måde. Men jeg bliver nødt til at beskytte mine børn. Det er ikke dem, der er skyld i, at vi er endt her.”

Det er sådan, Louise begrundet behovet for anonymitet og indleder sin fortælling. En historie, som er foruroligende udbredt i Danmark og samtidig noget af det mest tabubelagte, man kan forstille sig.

Umiddelbart virker Louise selvsikker og ovenpå, som hun sidder der iført blazer, en kaffe i hånden og den ene arm støttende på bænken ryg. Men bag hendes velformulerede talestrøm og stærke ydre gemmer der sig noget, man kun kan ane i de blå øjne. Noget, der har slået skår inde i hende og måske aldrig bliver helt igen.

”Jeg har så længe været i et forhold med en person, hvor jeg blev presset til at overskride mine grænser. Langsomt blev normen noget nyt. Og jeg kunne godt høre det, når jeg fortalte det til en veninde. At det ikke var okay. Men ellers havde jeg svært ved selv at mærke det. Der var sket så mange grænseoverskridende ting, at jeg ikke længere kunne vurdere det. Mine grænser var kørt over.”

Forelsket og forblændet

Louises historie begynder i 2015. Her mødte hun ham, som ved første øjekast virkede som drømmemanden. Godt job, gavmild med blomster og spontane oplevelser, charmerende og galant. Faktisk havde Louise aldrig prøvet at være så forelsket i nogen før. Han var som en sol, der lyste hendes tilværelse op. Så meget at hun blev helt forblændet. Forelskelsen og forblændelsen gjorde, at hun ignorerede de røde lamper, der allerede ret tidligt i forholdet var begyndt at blinke allerbagerst i hovedet på Louise. Men med tiden kunne

hun alligevel ikke helt se bort fra hans ret så store trang til fest og druk, som efter kort tid blev akkompagneret af kokain. Et regulært misbrug.

”Han begrundede det med, at han havde oplevet noget meget traumatisk et år tidligere. Så han overbeviste mig om, at det var en krisereaktion. En sorgproces. Jeg troede på, at det var en midlertidig ting, som snart ville stoppe, og så ville alt blive godt igen. Samtidig var jeg bare så stjerneforelsket, at jeg kørte over for alle de røde lys, der var. Det var så berusende at være sammen med ham. Han var så spændende og uimodståelig.” Selvom Louise havde to børn fra et tidligere forhold, havde hun aldrig oplevet en så overvældende trang til at kanalisere sin forelskelse ned i noget fysisk. Et kærlighedsbarn. Derfor overbeviste hun sig selv, med hans hjælp, om, at alt ville blive fint lige om lidt. Og kort efter var de blevet forældre.

Familieliv på kanten

Men med familieførøgelsen eskalerede hans misbrug. Nu kunne det pludselig godt være en tirsdag eller en onsdag, han tog i byen. Og Louise kunne aldrig regne med, at han kom hjem. Hun kunne stå med kylling i ovnen og tro, han var

på trapperne. Men der var ikke nogen farmand, der kom ind ad døren ved spisetid. I stedet kom der en udkørt far hjem, der havde festet hele natten, klokken 7 om morgen – eller også kom han slet ikke.

”Men når han så var ude af tågen igen, sagde han selv, at det slet ikke var okay og ikke ville ske igen. Og så blev han helt blød og kærlig. Så sagde han ting som ”du er min drømmepige. Det er dig, jeg vil have. Jeg skal bare lige have styr på mit liv”. Men så forsvandt han igen. Op og ned hele tiden. Men når han så kom krybende, helt blød og mild og lovede at rette op, ja, så håbede jeg jo på det.”

Dog besluttede Louise, at de i en periode ikke skulle bo sammen. Han måtte komme forbi og se sit barn, når han havde lyst, så længe han ikke var påvirket eller bagstiv. Men hun krævede, at han gik i behandling for sit misbrug, hvis de skulle blive en rigtig familie igen.

Problemet var bare, at han ikke var helt enig i det med misbruget.

”Jeg tror faktisk aldrig, at han rigtig var i behandling. For så snart han var ude af rusen, mente han, at alt var fint. Nu havde han styr på det og havde ikke brug for hjælp. Det var bare et lille slip. Han syntes, det var mig, der sygeliggjorde ham. Han sad jo ikke på en bænk, som han sagde. Han havde jo en god stilling.”

Men Louise så noget helt andet, end han gjorde. Selvom han var god til at flytte fokus hen på alle de gode minder og den lyse fremtid, der lå foran dem, så var hun godt klar over, at den var gal.

”Når han var hos os, var han en rigtig overskudsfar. Med ture og slik og masser af sjov. Så børnene syntes jo, og synes stadig, at han er helt fantastisk. Men jeg vidste hele tiden, at hans misbrug fortsatte. Hver eneste måned oplevede jeg et eller andet utrygt med ham, som viste, at han stadig havde et misbrug. Aftaler han brød. Mærkelige beskeder. Han begyndte at få psykotiske anfald, hvor han blev paranoid og hørte stemmer og røg flere gange i detentionen. Jeg kunne ikke regne med noget og havde evigt ondt i maven af bekymring.” Hans misbrug blev mere og mere ekstremt. Når han var påvirket, startede han altid med at sende kærlige beskeder til Louise. Om hvor meget han elskede hende, og hvor lykkelig en familie de snart skulle blive. Senere på natten ændrede

beskederne og opkaldene karakter. Nu begyndte de at blive paranoide og aggressive. Og næste dag, når dopamin-niveauet var slået helt i bund, kom selvmordstruslerne.

”Jeg kan huske en af gangene, hvor han truede med selvmord. Jeg sad på stuegulvet og ammede en baby, imens jeg ringede til psykiatrisk akut. Og her sagde en sygeplejerske til mig, at det var psykisk vold. At jeg ikke skulle acceptere det. At det kun er noget han gør for at holde mig fast og for at få omsorg.”

Det her er ekstremt

Men så kom der en periode, hvor han rent faktisk holdt sig ædru og stoffri. Hvor han gik i en selvhjælpsgruppe og virkelig lod til at ville stoppe sit misbrug for good. Nu ville han være den far og den drømmemand, som Louise så inderligt sukkede efter. Og med fornyet håb opstod en fornyet lyst til at skabe et liv sammen. Og så blev Louise gravid igen. ”En aften ringede han til mig fra udlandet. Han var tydeligvis helt blæst på alt muligt. Jeg blev oprigtigt bekymret og bange. Og jeg havde en kæmpe åh nej-følelse. Nu er alt tabt på gulvet. Nu er han faldet i igen. Han var helt psykotisk og sagde alt muligt mærkeligt om, at han ville i krig og slå mennesker ihjel. At han havde meldt sig ind i hæren for to måneder siden og nok skulle sende billeder derfra. Og der kunne jeg mærke, at jeg var mæt. Jeg kunne ikke mere”.

Louise kontaktede den gratis og anonyme rådgivning Fri af Misbrug Familierådgivning. På det her tidspunkt var hun så desperat og forvirret, at hun

”Mange tør ikke fortælle hemmeligheden til nogen, fordi det er skamfuldt og føles farligt. Så de holder det for sig selv. Samtidig er de fleste pårørende i tvivl. Er der overhovedet et problem? Hvor går grænsen?”

– PSYKOLOG MARIE BRIXTOFTE



ikke anede, hvad hun skulle stille op. For hvad gør man, hvis man har to børn med et menneske, der er for syg til at udfylde sin rolle som far, men ikke selv har erkendt det? Nogen måtte træde til og hjælpe hende.

"Jeg ringede ind og fortalte om den psykotiske episode, og om at han ikke vil i behandling, men alligevel kræver at have børnene på samvær. Og der sagde deres rådgiver, at det godt nok lød voldsomt. Og det var første gang, jeg blev bekræftet i, at det her ikke var okay. Samtidig hjalp Fri af Misbrug mig med at finde rundt i det familieretslige system. De kunne mærke, at jeg ikke magtede mere. Og den støtte betød, at jeg ikke længere stod alene. Nu var der andre, der tog lidt styring og forholdt sig til situationen. Og det havde jeg manglet. Nogle at læne mig op ad, som så det udefra."

Derefter besluttede Louise at stoppe al samvær. Fra da af måtte han kun se børnene under opsyn, og deres families skæbne blev nu lagt i hænderne på Familieretshuset.

Frygt, tvivl og tabuer

Der findes ikke særlig meget data på, hvor mange familier, der er belastet af misbrug i Danmark. Ifølge Sundhedsstyrelsen lever 109.000 børn under 18 år i familier med alkoholmisbrug. Men her er der ikke medregnet stofmisbrug, såsom hash, kokain og receptpligtig medicin, som er et hastigt stigende problem i Danmark. Samtidig er der ekstremt store mørketal på netop det her område. For har man lyst til at fortælle myndighederne om, at man selv, ens partner eller ens mor eller far tit er fuld og påvirket og dermed risikere at blive stemplet som dårlig forælder?

Ifølge psykolog Marie Brixtofte, der er specialist i at hjælpe familier med misbrugsproblemer, er svaret nej. Det kan føles

utrolig utrygt og skamfuldt at fortælle det til pædagogen, lægen eller kommunen, fordi man er bange for deres reaktion. Samtidig har vi en kultur i Danmark, som har det med at normalisere druk- og festkulturen. Derfor kommer mange til at tænke, at det nok er helt normalt, når mor eller far drikker meget eller går meget i byen.

"At ringe til myndighederne er virkelig svært, fordi det føles som om, man melder sin familie. De tør ikke fortælle hemmeligheden til nogen, fordi det er skamfuldt og føles farligt. Så de holder det for sig selv. Samtidig er de fleste pårørende i tvivl. Er der overhovedet et problem? Hvor går grænsen? Det er virkelig svært at mærke, særligt i vores kultur, hvor der året rundt er alkohol-sæsoner og en normaliseret festkultur. Er jeg så bare sippet eller hvad?"

Frygten og tvivlen er nogle af årsagerne til, at kun fire procent af forældre med misbrug får hjælp. Det viser tal fra Center for Rusmiddelforskning. Og konsekvensen er, at tusindvis af børn vokser op i hjem

”Jeg tror faktisk aldrig, at han rigtig var i noget behandling. Han syntes, det var mig, der sygeliggjorde ham. Han sad jo ikke på en bænk, som han sagde. Han havde jo en god stilling.”

- LOUISE

med misbrug. En undersøgelse fra Rambøll viser, at en tredjedel af disse børn selv udvikler et misbrug som voksne. En tredjedel får en psykisk sygdom som angst, depression eller PTSD. Og en tredjedel klarer sig med traumatet i bagagen. At så få hjælp skyldes også, at misbrug netop er kendetegnet ved, at dem, der har det, ikke selv erkender det, fortæller Marie Brixtofte. De har en ide om, at folk med misbrug er nogle helt andre typer, end dem selv. At det kun rammer 'de andre'.

”Faktum er bare, at misbrug kan ramme ALLE. Rige som fattige. Højtuddannede som ufaglærte. For man kan bruge rusmidler i et forsøg på at tackle ens udfordringer. Og udfordringer har man i alle samfundslag. De fleste med et misbrug, jeg har mødt, er superskarpe. Det med, at det primært eksisterer i bunden af samfundet, er en myte. Men det er meget angstfuldt at tage ordet misbrug i sin mund. At erkende det og sige det højt. Det kan være vildt provokerende, for ens selvbillede viser noget helt andet”, siger Marie Brixtofte og fortsætter: ”Så det første, der er brug for, er en erkendelse af, at man godt kan have et misbrug, selvom man ikke sidder på bænken og drikker guldøl. Bagefter kommer så modet og viljen til at række ud efter hjælp. For som pårørende kan man måske få hesten til truget. Men man kan ikke tvinge den til at drikke vandet.”

Når en voksen har et misbrug, er der som oftest mange omkring vedkommende, som bliver belastet af det. Særligt i familier, hvor mor, far eller en papforælder har et misbrug. For her er der både børn, der lever i skyggen af den voksnes misbrug, og andre voksne. Disse voksne er splittede mellem på den ene side at ville have misbruget til at stoppe, så de kan blive en stabil familie, og på den anden side at ville skærme

børnene for de ødelæggelser, et misbrug kan forårsage.

”Når du lever sammen med en, der har et overforbrug af alkohol eller stoffer, så opleves det ekstremt problematisk og altoverskyggende. Det er et dysfunktionelt forhold, hvor du som pårørende føler dig tvunget til at tilsidesætte dine egne behov. Ignorere dine egne grænser og udviske dig selv. Det føles som den eneste måde at kunne holde det ud. Samtidig føler den pårørende, at personen med misbruget har valgt rusmidlet frem for familien. At personen



havde et valg. Men den, der har misbruget, er fanget mellem to modsatrettede følelser, hvor den ene for alt i verden gerne vil stoppe, og den anden vil blive ved og ved og ved”.

Slår sig selv i hovedet

For Louise tog netop denne præmis lang tid at erkende. At selvom hun så brændende ønskede det bedste for sin familie og så mange gange kæmpede for at få ham i behandling, så var der i hendes tilfælde intet at stille op.

”Noget af det, der har gjort allermest ondt, efter jeg kastede håndklædet i ringen, det var at indse, at ikke engang DET fik ham til at stoppe. Ikke engang at han ikke længere må se sine børn. At jeg er gået fra ham og stoppet alt samvær. Han vælger stadig stofferne og alkoholen. I hele 2023, hvor sagen om samvær har kørt, gjorde han stadig ikke det, der skulle til, for at få lov til at se børnene. At gå i behandling. At aflevere hårstråsprøver. Det har fået mig til at indse, at intet andet end ham selv kan få ham til at stoppe. Ikke en gang den største kærlighed.”

Det har været svært for Louise ikke at slå sig selv i hovedet over, at hun ikke gav op noget før. At hun ikke sagde slut. Men kombinationen af kærlighed til ham og hans evne til at sige lige det, hun havde brug for at høre, fastholdt hende i et ødelæggende forhold alt for længe.

”Når jeg genfortæller det, kan jeg jo godt høre vanviddet. Hvorfor accepterede jeg dog det så længe? Men der var så meget kærlighed også. Og der var to små børn, som jeg inderligt håbede kunne have en stabil far. Og jeg følte, det var mit ansvar at sørge for det. Når han så samtidig var så god til at manipulere mig, så jeg hele tiden troede, at nu får han hjælp, så følte jeg ikke, at jeg kunne give op og gå. Så skulle han da have en chance til. Jeg gav mig og gav mig på så mange fronter. Jeg troede jo, det var os for evigt.”

Grænser, der hele tiden flytter sig

Det allermest skræmmende for Louise har været, hvordan hendes grænser blev mere og mere udvisket. Hvordan hun forsvandt og blev nærmest gennemsigtig i kontrast til ham og hans misbrug, der fyldte alting i hendes liv. I flere år brugte hun al sin energi på at få ham på ret køl og levede i en evig stresstilstand over at kæmpe en kamp, hun ikke kunne vinde. Og det blev mere og mere ugennemskueligt for hende, hvad der var det rigtige at gøre, og hvornår nok var nok.

”Når der hele tiden er grænsesøgende adfærd, så kom jeg i tvivl, når han sagde eller gjorde noget, der i alle andre sammenhænge ville være helt normalt. Han kunne sige ”hey, jeg kører lige en tur”. Og egentlig lyder det jo helt ufarligt. Men samtidig lå der så meget under, som kunne gå galt. Jeg havde så svært ved at styre det og finde rundt i det. Var det måske egentlig bare mig, der så spøgelse? Jeg blev hele tiden presset til at gå med til ting, og kom til at sige ja til ting. For mine grænser sejlede fuldstændig”.

Selvom hun er ovre det værste af den lange og traumati-

ske oplevelse, så er den ikke slut endnu. Og bliver det heller ikke, så længe de har børn under 18 år sammen, de skal deles om. Usikkerheden på egne grænser og bekymringerne er ikke forbi.

”Jeg har stadig ondt i maven. For når sagen er færdig i Familierets- huset, skal han have samvær med vores børn. Hvordan skal jeg sikre dem, når de er hos ham, og jeg ikke er der? Hvad hvis han kører med dem påvirket? Hvad hvis han glemmer at hente dem fra børnehaven og skole? Så er jeg der ikke for mine børn” siger Louise og fortsætter:

”Jeg ringer stadig til Fri af Misbrug for at finde styrke. For han mener jo stadig bare, at det er mig, der er hysterisk. At det hele er totalt ubegrundet, og at jeg bare er skør. Men de hjælper mig med at stå fast og mærke mine egne grænser. ■

FÅ HJÆLP

Der er flere muligheder for at få hjælp til både misbrugeren og de pårørende. Din kommune har i følge serviceloven pligt til at hjælpe misbrugeren med et behandlingstilbud senest 14 dage efter første henvendelse.

Fri af Misbrug familierådgivning, som er nævnt i denne artikel, tilbyder gratis og anonym rådgivning til familier, hvor en af de voksne har et misbrug, mens TUBA er et tilbud til unge mellem 14 og 24 år, der er vokset op i en familie med alkoholproblemer eller stofmisbrug.