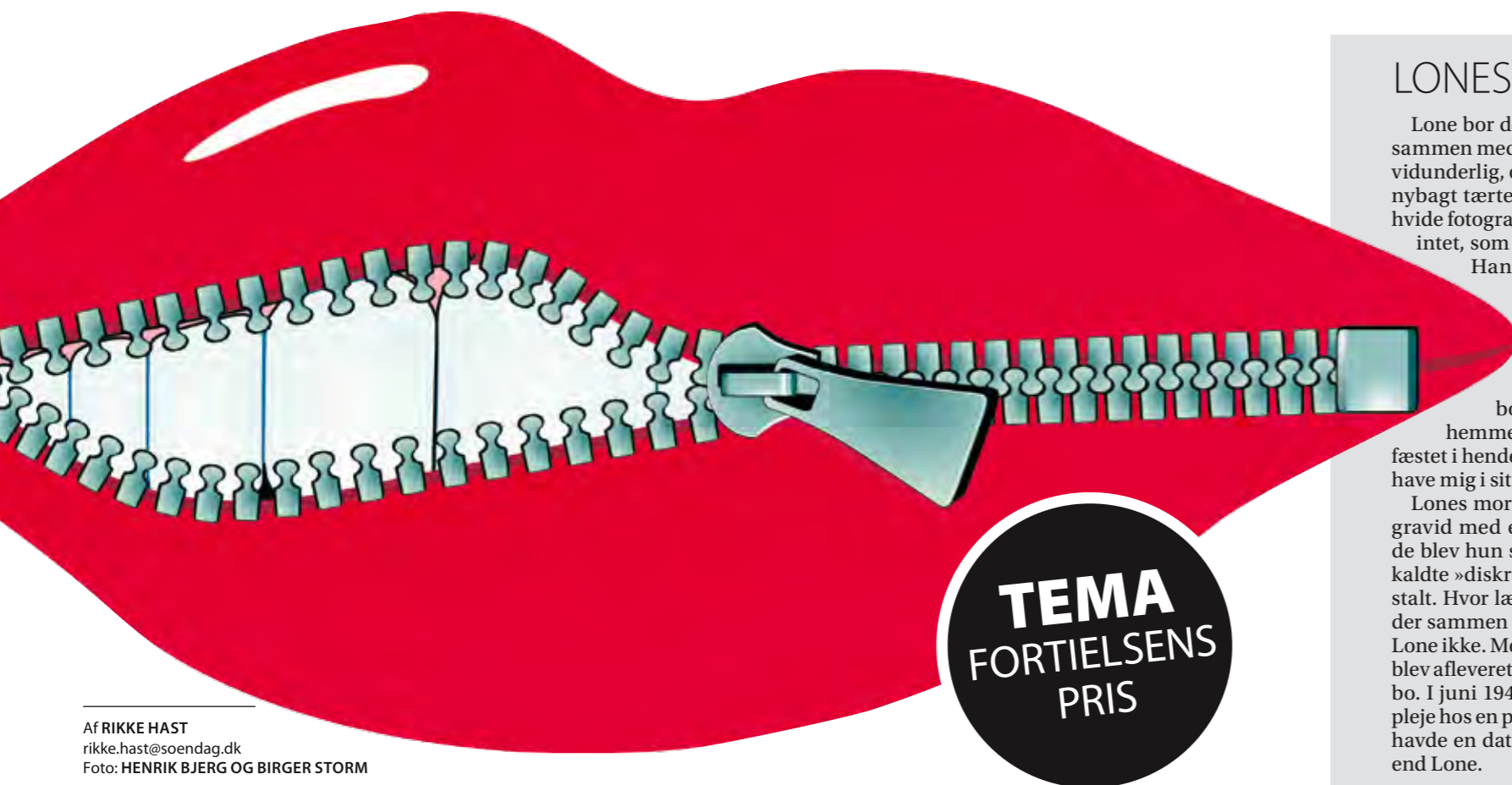


SCHY... DET ER EN HEMMELIGHED

De fleste af os kender til det at have en hemmelighed. Mød to kvinder, der kender prisen for fortielsen: Lone som i hele sit liv har været sin mors hemmelighed. Moderen blev gravid med en tysk soldat og bortadopterede Lone. Og Lotte som i årevis skjulte, at hun var lesbisk, og siden også selvmedicinerede sig i smug med stærke øl for at holde angsten og sin uerkendte ADHD i skak. Psykologen Kisser Paludan giver sine råd til, hvordan man tackler hemmelighederne.



Af RIKKE HAST
rikke.hast@soendag.dk
Foto: HENRIK BJERG OG BIRGER STORM

LONES FAR VAR TYSK SOLDAT

Lone bor dejligt i et rækkehus i Viborg sammen med sin mand Jens. Udsigten er vidunderlig, og fra køkkenet dufter der af nybagt tærte. Bortset fra en stribe sort-hvide fotografier på køkkenbordet, er der intet, som umiddelbart røber, at Lone Hansen er en kvinde med en usædvanlig historie.

– Jeg er min mors hemmelighed. En hemmelighed hun har levet med, siden hun fødte og siden bortadopterede mig, og en hemmelighed, der i dag er så rodfæstet i hende, at hun ikke kan rumme at have mig i sit liv.

Lones mor var kun 18 år, da hun blev gravid med en tysk soldat. Efterfølgende blev hun sendt på det, man dengang kaldte »diskret ophold« på en fødselsanstalt. Hvor længe hun efterfølgende blev der sammen med sin nyfødte datter, ved Lone ikke. Men hun ved, at hun i juli 1944 blev afleveret på spædbørnshjemmet Solbo. I juni 1946 blev den lille pige sendt i pleje hos en præstefamilie, som i forvejen havde en datter, som var et par år ældre end Lone.

– Da jeg havde været der et par år, blev præstekonen gravid igen, og så blev jeg en annonce i avisen, konstaterer Lone, 67, nøgternt. Den kvinde, som siden skulle blive Lones adoptivmor, så avisannoncen, og ligesom 70 andre par, ansøgte hun og hendes mand om at adoptere den lille pige.

Fandt sin mor

Lones adoptivmor, som hun i dag ser som sin rigtige mor, og som sammen med hendes adoptivfar har givet hende den bedst tænkelige barndom, plejede altid at sige til Lone: »Far og jeg kunne ikke selv få børn, og vi var så heldige at kunne vælge lige nøjagtig det barn, vi rigtig gerne ville have, og det var dig.« Lone voksede – i lighed med sin også adopterede bror – op med en viden om, at hun var adopteret, men det generede hende ikke, for hun havde det godt. Sin biologiske mors baggrund kendte hun ikke noget til. Da Lone blev 27 og netop havde født sin datter, var hun på camping med sin adoptivmor.

– Om aftenen sad vi og hyggede os i stearinlysets skær, og der spurgte min adoptivmor mig, om der ikke var noget,

Lones mor blev under Anden Verdenskrig gravid med en tysk soldat og bortadopterede Lone. For ti år siden fandt Lone frem til sin mor.

jeg gerne ville vide om min biologiske mor, og så fortalte hun mig det, hun vidste. Det var først da, jeg fandt ud af, at min far var tysker.

Jeg var jo selv lige blevet mor, og kunne derfor levende sætte mig ind i, hvor smertefuldt det må have været for min mor at give sit lille barn fra sig, forklarer Lone, der dog først mange år senere besluttede at forsøge at finde sin biologiske mor.



Egentlig var det et familiemedlem, der satte processen i gang ved at gøre Lone opmærksom på, at der et eller andet sted derude var en kvinde, som nok gerne ville vide, hvordan det var gået hendes barn.

– Det kunne jeg jo godt se. På det tidspunkt levede mine adoptivforældre ikke længere. I bedste Sporløs-stil satte jeg mig for at finde min biologiske mor, og jeg fik genåbnet min adoptionssag og fik fra Rigsarkivet fremsendt min faderskabssag. Igenem hele processen fik jeg god hjælp af Danske Krigsbørns Forening, ikke mindst da jeg besluttede mig for også at forsøge at opspore min far i Tyskland. Min mor og han havde haft et kærlighedsforhold, der varede i et halvt år, og jeg tror virkelig, at han var hendes livs kærlighed, og at hun håbede, at de kunne finde sammen igen, når krigen var slut. Han blev nemlig sendt væk fra Danmark for at gøre tjeneste et andet sted, kort efter min mor fandt ud af, at hun var gravid. Men han anerkendte faderskabet og lige til den dag, jeg blev bortadopteret, sendte han børnepenge til mig. Jeg var aldrig min fars hemmelighed, hans omgivelser og familie kendte til min eksistens, og det betyder virkelig meget for mig. Han anerkendte mig. Desværre viste det sig, at han var død, da jeg fandt frem til ham.

Aflyser aftaler

Da Lone fandt sin biologiske mor og fandt ud af, at hun aldrig havde fået flere børn, og at hun nu var enke, skrev Lone et brev til hende, hvori hun redegjorde for, hvem hun var, og i øvrigt skrev, at hun havde haft en dejlig barndom og vedlagde billeder af sig selv og sin familie.

– Min mor skrev tilbage, at hun gerne ville mødes, og at hun havde tænkt meget på mig igennem årenes løb. Tænkt på, om jeg ledte efter hende og holdt øje i aviser og ugeblade. Det hele var fint, i hvert fald lige indtil, vi skulle mødes, siger Lone, som adskillige gange har oplevet, at moderen har aflyst aftaler og planlagte besøg.

– Dengang jeg fandt frem til hende, var hun en aktiv og udadvendt kvinde på 77 år, og vi kunne stadig have nået at knytte et tæt bånd. Men det er gået op for mig, at hun slet ikke vil kontakten på samme måde som jeg. At hun hverken kan rumme en sådan relation eller det, at alle skal kende sandheden – hendes hemmelighed. Hun vil ikke have, at hendes omgivelser skal kende til mig. Og det har jeg accepteret nu. Jeg har lært, at jeg ikke skal have forventninger til hende, selv om det har været svært, for inden i mig er fortsat den lille pige, der bare længes efter sin mor. I dag er det blevet til, at jeg sender hende sms'er og kort til jul og fødselsdage, og det

”
Jeg tilgav hende første gang, jeg mødte hende. Jeg forstår godt, hvorfor hun måtte gøre, som hun gjorde

er det. Min mor er i dag 87, så jeg tror, at det er for sent at få en tættere kontakt.

Tilgiv tyskerpigerne

Et af Lones budskaber er, at vi skal tilgive tyskerpigerne, før de dør.

– De findes stadig derude de kvinder, som lever med skam og med hemmeligheder, og det er frygteligt, synes jeg. Der er gået så mange år. Engang hvor jeg var ude og holde foredrag om min historie, var der en kvinde, som efterfølgende rejste sig op og fortalte, at hun og hendes veninde var tidligere frihedskæmpere. Tænk sig hun sagde: »Min veninde og jeg nøjedes med at kigge efter de flotte, tyske soldater. Det skulle din mor også have gjort!« Besættelsestiden er stadig et meget følsomt område for mange. Jeg er imod hemmeligheder og tror ikke, at de fører noget godt med sig. Jeg er selv vokset op med at være min mors hemmelighed, og efter at have haft kontakt med hende ved jeg, at hun værner om den. Det er meget vigtigt for hende, at ingen ved besked om mig. De mennesker i hendes liv, der kendte til min eksistens: Hendes mand og hendes forældre, de er døde. Og det skal ikke blive mig, der rører min mors hemmelighed: Hvem hun er, og hvor hun bor. Den hemmelighed må hun tage med sig i graven.

Lone er flere gange blevet spurgt, om hun har tilgivet sin mor.

– Jeg tilgav hende første gang, jeg mødte hende. Jeg forstår jo godt, hvorfor hun måtte gøre, som hun gjorde. Som jeg ser det, havde hun ikke andet valg. Og det hun gjorde, var langt det bedste for mig. Jeg fik en dejlig barndom i en omsorgsfuld adoptivfamilie.

Den 6. december 2008 mødtes Lone med sine fire halvsøstre på en café i Hamborg i Tyskland. I dag har hun kontakt til de tre af dem.



Lones tyske far Heinz var død, da hun fandt frem til hans navn og adresse.



Lone fotograferet på Spædbørnshjemmet Solbo, før hun kom i pleje hos en præstefamilie.

JEG MEDICINEREDE MIG SELV I SMUG

Hun kender alt til den stigmatisering, der er af ADHD-patienter. Charlotte Kaspersen – kaldet Lotte – har nemlig arbejdet med dem i årevis som pædagog, kontaktperson og senest som afdelingsleder på et sted for unge med diagnose inden for autismespektret. At hun selv lider af ADHD, kom imidlertid helt bag på hende.

– ADHD-ramte kæmper med tabuisering. Der er masser af fordomme om det at have ADHD. Det bliver forbundet med kriminalitet og misbrug, derfor er der også mange, der ikke erkender, at de lider af ADHD eller simpelthen hemmeligholder diagnosen i årevis, fortæller Lotte Kaspersen, 40, som har valgt at stå frem med sin historie netop for at gøre op med tabuiseringen.

Lottes erkendelse begyndte med, at hun for lidt over fire år siden pludselig fik angstanfald. Anfald, som hverken hun eller omgivelserne forstod.

– Jeg har altid været hende den stærke. Lotte, som kunne ordne alt og havde styr på tilværelsen. Det var mig, der hjalp andre, ikke mig, der havde brug for hjælp. Derfor var det også ufatteligt svært for mig pludselig at befinde mig i den rolle. Den var ganske uvant for mig – jeg havde ingen træning i den.

Selv om Lotte blev mere og mere syg og frustreret, passede hun fortsat sit lederjob. Men i weekenderne havde hun brug for noget at dulme sig med.

– Jeg medicinerede mig selv med alkohol. Stærke øl for at være mere præcis. Ikke fordi jeg kunne lide smagen af øllene, men fordi det at drikke dem gav mig en indre ro. Havde det været piller, der gav mig den ro, havde jeg taget dem. Det handlede ikke om at blive beruset, men om at få bugt med rastløsheden og den konstante uro, som gjorde, at jeg havde det dårligt. Jeg drak ikke hver dag, kun i weekenderne, og det var min kæreste Rikke, der gjorde mig opmærksom på, at nu var det for meget. Hun var også den eneste, der vidste noget, for

– Jeg vil gerne holde foredrag om min livshistorie, som jeg næsten er færdig med at skrive en bog om. Den indeholder bl.a. cases med unge mennesker, jeg har hjulpet og som var opgivet af andre instanser, fortæller Lotte.

jeg skammede mig jo og fortalte det ikke til andre. Fjorten dage efter, jeg havde mødt Rikke stoppede jeg med at drikke, og jeg har ikke rørt alkohol siden. Det er efterhånden fire år siden, og i dag er jeg på ingen måde fristet af det. Min beslutning om at stoppe er for livet.

Et kæmpe nederlag

Da Rikke og Lotte mødte hinanden, havde Lotte været syg i et halvt år. I en periode måtte hun endda lade sig indlægge på psykiatrisk afdeling, fordi hun var slidt ned af sin angst.

– Der lå jeg i fire dage blandt mennesker, jeg tidligere havde oplevet som klienter. Nu var jeg en af dem og havde lige så meget brug for hjælp. Det var et kæmpe nederlag for mig. Jeg forstod ikke, hvad der var galt med mig, vidste bare, at jeg var ude, hvor jeg ikke kunne bunde. Begrundelsen for min indlæggelse var, at jeg efterhånden var bange for at dø af de mange angstanfald, jeg havde.

Rikke holdt fast i Lotte igennem hele sygeforløbet, og det var først, da Lotte fik kontakt til en psykiater, som diagnosticerede hende som ADHD-patient, at situationen ændrede sig til det bedre.

– På en måde var det en stor lettelse at få en diagnose. Pludselig kunne jeg jo handle på det og kunne se, at der var en årsag til min angst. Psykiateren forklarede mig, at hele mit handlemønster, mit behov for orden og struktur var en del af den myriade af overlevelsestrategier, jeg hele tiden havde udtænkt for at kunne håndtere mit liv, forklarer Lotte, der med diagnosen også pludselig forstod de udfordringer, hun hele tiden havde haft med utålmodighed og impulsivitet.

”
Min ADHD-hjerne har givet mig udfordringer i form af svagheder, men den har også givet mig styrker

◀ SCHYYYY...

– Som tiden gik, blev jeg også klogere på, at min ADHD også havde givet mig en masse. Jeg havde jo kanaliseret min store energi ud på noget – jeg har været målmand på fodboldlandsholdet – og også brugt den i mit arbejdsliv, hvor den blev forenet med mit anlæg for at systematisere og strukturere. At have ADHD behøver ikke være en begrænsning – det kan også være en gave. Min ADHD-hjerne, som jeg kalder den, har givet mig udfordringer i form af svagheder, men den har også givet mig styrke, og det er vel i virkeligheden det, jeg gerne vil have ud. At være ramt af ADHD betyder ikke, at man ikke kan have eller få et godt arbejds- og familieliv. Men det er nødvendigt at tage ansvar for, at man har ADHD, siger Lotte, der blev medicineret og gik til psykolog efter at have fået sin diagnose.

Rigtig drengepige

I dag har Lotte det rigtigt godt, og hun har netop valgt at fratænde sin stilling og starte op som selvstændig konsulent.

– Jeg vil så gerne hjælpe andre med ADHD. Jeg har både en faglig og en personlig baggrund for det, hvilket jeg ser som en stor styrke.

At træde frem som ADHD-ramt og tidligere weekendalkoholiker er ikke de første hemmeligheder Lotte har måttet håndtere. Som 18-årig fandt hun ud af, at hun var tiltrukket af kvinder. Noget

hun i årevis valgte at skjule for sine omgivelser.

– Jeg kom fra en arbejderfamilie, hvor man lagde vægt på, at facaden var i orden og »normal«. Jeg var ikke som andre piger, jeg var typen, der havde skrabe knæ og ikke gad gå i fine kjoler. En rigtig drengepige. Alligevel sendte min mor mig på danseskole. Jeg havde da også drengekærester, for det havde man jo. Men de sagde mig ikke rigtig noget. Mine forældre havde svært ved at acceptere, at jeg var lesbisk. Jeg kan huske, at min mor bl.a. sagde, at det at jeg var lesbisk i hvert fald ikke kom fra hendes familie. Det skal dog siges, at hun siden har lært at rumme det. Hun er typen, der tilegner sig nyviden, når hun har brug for den, og det havde hun i den situation. Hendes reaktion handlede jo ikke om, at hun ikke elskede mig, men derimod om, at hun var bekymret for mig og ikke vidste nok om det at være lesbisk. Sådan er det jo med fordomme, de handler tit om uvidenhed, siger Lotte, der i dag er lykkeligt gift med Rikke, og i øvrigt både holder ufatteligt meget af sin mor og er tolt af hende.

– Min historie har lært mig at gribe tingene an på en anden måde. Hemmeligheder forkrøbler os og forhindrer os i at være dem, vi egentlig er. Rikke og jeg har tre døtre og noget af det, vi forsøger at lære dem, er at stå ved, hvem de er. At havemodet til at være autentisk.



PSYKOLOGEN OM FORTIELSE USUNDT FOR SJÆLEN

Når vi hemmeligholder noget, som er væsentligt for os igennem længere tid, risikerer vi at betale en høj pris. At holde på hemmeligheder af en vis kaliber er nemlig ikke særligt sundt for vores sjæleliv.

– Når man hemmeligholder noget, f.eks. sider af sig selv, viser det, at det er sider af en selv, som man ikke rigtig vil stå ved. Noget man skammer sig over, og som man ikke rigtig føler kan tåle dagens lys. Hvis man er meget perfektionistisk f.eks. kan hemmeligheden handle om, at man har sløset med noget – ikke gjort det, så man selv føler, det er godt nok, siger psykolog Kisser Paludan.

Der er naturligvis mange grader af hemmeligheder, og de færreste kan nok sige sig fri for enten at have haft eller have hemmeligheder af en eller anden art.

– Jeg tror ikke, at der findes familier, som ikke har en eller anden familiehemmelighed, og det kan sagtens være noget, som er sket i »farmors tid«, men hvor det stadig er underforstået, at selv om alle ved det, så er det ikke noget, vi sådan går og taler om. Problemet kan så være, at familiens børn opfanger den underliggende stemning og bliver mistroiske, fordi virkeligheden på en eller anden måde ikke er, som de voksne giver udtryk for. Og det kan naturligvis blive problematisk, mener Kisser og fortsætter:

– I virkeligheden handler det jo om at turde indrømme sine fejl og stå ved den man er, selv om man måske falder uden for normen. Det allerbedste råd vil være at afsøge, om der ikke er nogen, man kan dele sine hemmeligheder med. Det er der en stor lettelse ved, og vi andre synes jo også, det er en befrielse at møde folk, som tør stå ved, at de ikke er fejlfri, siger Kisser.

– I virkeligheden afslører det jo, at man er meget optaget af noget ved en selv eller ens egen person, som andre, hvis de vidste det, ikke ville tillægge den helt store betydning. De har jo netop travlt med deres egne liv og deres egne problemer og hemmeligheder.

Lotte med sin kone Rikke, deres mindste datter Frida og hunden Ollie.

