



STOF NR. 45 / SOMMER 2023

STOF er et fagligt tidsskrift, der skrives af og til fagpersoner på rusmiddelområdet. Men vi vil også gerne give stemme til dem, det hele handler om – nemlig rusmiddelbrugerne – og give deres indsigt og perspektiv vægt i bladet. I serien 'På egen krop og sjæl' interviewer vi mennesker, som fortæller om deres erfaringer med alkohol eller stoffer og om deres perspektiv på den hjælp, de har mødt eller manglet.

Kunne du tænke dig at være hovedperson i 'På egen krop og sjæl', eller kender du en anden, hvis erfaringer og perspektiver du synes, skal deles i STOF, så skriv til stof@crf.au.dk

PÅ EGEN KROP OG SJÆL –
RUSMIDDELBRUGERES ERFARING OG PERSPEKTIV

Kaos er en livsbetingelse, som rusmiddel- behandling skal forholde sig til, mener Kurt Kyed

Kurts mangeårige erfaring med rusmidler har lært ham, at vi bør fokusere mere af indsatsen på at hjælpe folk med at navigere i kaos frem for at få dem til at tro, at de kan få orden på kaos. For kaos er et konstant menneskeligt grundvilkår.

TEKST: MARIANNE BÆKBØL
FOTO: MARIA FONFARA



Marianne Bækbøl er journalist.
Foto: Thomas Arnbo.

Kurt Kyeds liv var kaotisk i mange år. I 1960, da han var syv år gammel, fik han første gang ordineret Rohypnol (stærkt beroligende medicin, der tilhører medicingruppen benzodiazepiner) under et besøg hos en børnepsykiater. Ordinationen blev givet for at kurere Kurts problemer med at sove. Hverken psykiateren eller nogen andre vidste, at søvnproblemerne skyldtes fysiske og psykiske overgreb begået af Kurts mor.

”Psykiateren sagde til mine forældre, at jeg bare var mærkelig, fordi jeg ikke sov ordentligt om natten, og når jeg fik disse piller, ville jeg kunne sove, og alt blive bedre. Allerede første gang jeg fik en Rohypnol, opdagede jeg, at hvis jeg ikke faldt i søvn, oplevede jeg en virkelig ’good feeling’ indeni. Wauw. Jeg tror, at det var, fordi jeg gik rundt og var anspændt 24/7 i kroppen og derfor fik den der virkelig rare afslappede og glade fornemmelse,” fortæller Kurt, når han skal beskrive sin rusmiddeldebut.

Ingen vidste noget om fysiske overgreb og psykisk vold

Det blev aldrig for alvor opdaget, hvad der foregik af overgreb i Kurts familie. Hvor meget råben, skrigen og skældud børn og mand blev udsat for. Ingen talte om, hvad der foregik, heller ikke senere hen. Allerede fra Kurts fødsel gjorde hans far dog, hvad han kunne, for at beskytte ham. Dengang var faren i militæret, og som den eneste fik han lov til ikke at overnatte på kaserne, men i stedet at tage hjem og hjælpe sin unge hustru med børnene.

Senere hen var der indimellem skolelærere, der godt kunne mærke, at Kurt ikke trivedes, og forsøgte at kompensere mest muligt ved at give ham deres støtte og opbakning. **Men fortællingerne om, hvad der i virkeligheden foregik bag hjemmets fire vægge kom aldrig frem for alvor. Heller ikke senere hen, for Kurt er overbevist om, at det eneste, der ville være kommet ud af at konfrontere hans mor, var, at hun var ’flippet helt ud’ og havde begået nye overgreb på ham som reaktion.** Og som barn var det udelukket for Kurt at lade sandheden komme frem.

”Min far fik ikke noget at vide om hendes mange overgreb, for hvis han havde fået det, er jeg ban-

ge for, at han havde slået hende ihjel. Derudover kendte jeg ikke ordene for de følelser, der var forbundet med overgrebene, og mærkede bare et stort kaos indeni. Og det er svært at tage fat i et voksent menneske og sige kaos og ellers ikke at have udtryk for det, man føler indeni.”

Når Kurt taler om sin far, er det med ømhed i stemmen. Selvom Kurt ikke forstår, hvorfor faren først lod sig skille fra moren, da Kurt var 27, forstår han det alligevel. Faren blev som barn selv udsat for vold og overgreb og magtede ikke at sige fra.

Ærlige, ligeværdige samtaler fik has på afhængigheden

Rohypnolerne blev starten på et problematisk brug af rusmidler, der skulle komme til at vare i fyrrer år. Da Kurt som 47-årig stoppede op og blev ædru, lå hans daglige forbrug på omkring syv liter rødvin. I mellemtiden havde han på trods af sit forbrug opbygget en karriere inden for teaterverdenen som scenograf og lysmester og ved siden af som musiker. Ud over frivilligt arbejde og konsulentarbejde laver han i dag blandt andet også musik- og teaterprojekter sammen med skuespiller Lotte Arnsbjerg og New York Filharmonikernes chefkomponist Carman Moore.

Ligesom Kurts rusmiddeldebut samt hans karriere ikke ligner de flestes, adskiller også hans vej ud af alkoholafhængigheden sig fra mange andre. Hvor andre ofte oplever at blive tvunget af ydre omstændigheder, krav fra en partner, sine børn eller job, var det for Kurt en indre nødvendighed, der langsomt voksede frem gennem ligeværdige og ærlige samtaler.

”Min bror, som jeg ellers ikke havde meget kontakt med, ringede pludselig til mig i forbindelse med en livskrise, og det blev begyndelsen på et år med timelange samtaler. Hvor vi før talte sammen hvert tredje år, begyndte vi at tale sammen tre gange om ugen. Jeg havde aldrig brugt ordet afhængighed, før vi begyndte at tale med hinanden, men de samtaler brød den ensomhed, som vi, som de fleste misbrugere, oplevede begge to. Man taler ikke om ting. Man sætter ikke ord på. Og det er svært at håndtere ting, man ikke sætter ord på. Hele året lagde op til det, altså at stoppe med at misbruge. Vi talte om det på alle mulige måder, men vi havde ikke travlt med at fikse hinanden. Vi talte om, at det var noget lort at være i, at vi ikke kunne lade være, og vi gjorde ikke forsøg på at få den anden til at holde op.”



Ved at bruge hinanden som mentale og følelsesmæssige sparringspartnere fik de sat ord på deres afhængighed og fik hver især set på sig selv udefra i et ufarligt rum. I løbet af det år var begge brødre igennem forskellige, voldsomme følelsesmæssige oplevelser, og en dag aftalte de, at det måtte være slut med at drikke sig fra deres problemer og følelser. Kurt gik til sit første AA-møde dagen efter, og begge to har været ædru siden, ligesom de begge har engageret sig i arbejdet med at hjælpe andre mennesker med rusmiddelproblemer.

Der var selvfølgelig store fordele ved den gensidige støtte, brødrene kunne give hinanden i denne proces. På den anden side var det også besværligt. Fra dag ét vidste de, at de skulle passe på ikke at hive hinanden tilbage igen, at de ikke måtte hænge deres respektive ædruelighed op på hinanden. I stedet skulle de sørge for at have andre gode forbindelser og støtter inde i deres liv.

Rusmidlernes følelsesmæssige dobbeltfunktion
Ud over de fordele og ulemper, der var ved at blive ædru sammen, gjorde en anden form for dobbelthed sig gældende i forhold til rusmidlerne i sig selv, og denne dobbelthed er i høj grad medvirkende til at fastholde folk i afhængighed, mener Kurt.

”Har man haft en ’dårlig barndom’, er den ikke den eneste årsag til, at man udvikler afhæn-

ghed. Det handler også om, at den dårlige barndom har gjort, at man har opbygget nogle tykke forsvar, der hindrer en i at have adgang til sine følelser. De er der alligevel, og der er kun én vej til at få adgang til dem – gennem alkoholen. Samtidig har man brug for alkoholen til at dæmpe dem, for de er udfordrende at få adgang til, når man ikke har ord for dem. Det er ualmindeligt svært at håndtere.”

Også i forbindelse med sin mors død oplevede Kurt dobbelthed. At der var flere følelsesmæssige facetter på spil. På den ene side følte han en enorm lettelse. En følelse, han beskriver som kvælende hænder, der slap taget om hans hals, og hvor han i overført forstand rendte rundt med hænderne højt over hovedet i sejrposition. Samtidig oplevede han skyldfølelse over at være så lettet, og oveni denne mærkede han også sorg. Sorg over, at den sidste mulighed for, at det hele kunne blive repareret og ’rigtigt’, med morens død var væk for altid. Dette sammensurium af følelser var svære at håndtere og krævede bearbejdning.

Der skal tid og terapi til at blive hel

Netop fordi følelser og afhængighed er knyttet så uløseligt sammen, er Kurt Kyed en stærk fortæller for samtaleterapi. Han har selv været i terapi igennem mange år og anser følelsesmæssig udvikling som en betingelse for et godt liv med gode relationer. Første gang, han selv var i terapi, var, da han var i rusmiddelbehandling i døgnregi i tre



måneder. Det tog nogle måneder, før opholdet blev bevilliget, hvor Kurt boede på forsorghjem, dagligt gik til AA-møder, holdt sig ædru og pludselig var i fuld kontakt med sine følelser. Uden redskaber til at takle dem endte det med seriøse selvmordstanker.

”Sikkert fordi jeg har været udsat for overgreb i barndommen, har jeg en brændende optagethed af dybder i livet, som mange andre ikke beskæftiger sig med. Vi, der har været ude på kanten, slipper ikke godt fra det uden at gå et spadestik dybere i os selv og livet, finde ud af, hvad det er værd, hvorfor vi lever, og sådan noget. Det er vi nødt til for at kunne heles. Vi er nødt til at finde svarene indeni. Vi har brug for at vide, hvem vi er. Og for at acceptere os selv. Det er tvingende nødvendigt at nå frem til at være glad for at være den, man er, for det er det eneste modtræk mod skam og skyld.”

Moderne rusmiddelbehandling baserer sig primært på videnskabelig evidens, der i Kurts optik kun kan genereres ved at afgrænse virkeligheden. Dermed bliver en væsentlig del af netop virkeligheden udelukket, og det er problematisk og uhensigtsmæssigt, mener Kurt. Efter hans mening giver det ensidige fokus på evidensbaserede metoder et behandlingssystem, der deler den enkelte bruger op i mindre dele frem for at se og behandle mennesket som en helhed.

”Helt overordnet holder jeg fx meget af AA og af recovery-rehab, og det der med at holde sig helt ædru er en god vej. Men det er også vigtigt at se på de nøgne kendsgerninger: Det er kun få, vi hjælper til ædruelighed. Vi gør meget ud af at lære af dem, der er blevet fri af rusmidler, men hvorfor ikke også interviewe og blive klogere af dem, der har fået det bedre MED et misbrug. Så vi bedre kan hjælpe dem MED misbrug. Misbrugsbehandlingen skal ud der, hvor misbrugerne kommer, men vi lider af berøringsangst. Og i stedet for at hjælpe folk til at kunne være i kaos får vi dem til at tro, at de kan få orden på kaos, og det er ikke rigtigt. For virkeligheden er kaos.”

For Kurt har fx terapi, musik og kunst været væsentlige redskaber til at få ham igennem svære tider og bør ifølge Kurt være en del af al rusmiddelbehandling. For kunst kan omfatte kaos. Og i øvrigt slutter behandling aldrig, men er en livslang proces.

I 2020 udgav Kurt Kyed værket 'Barndomsnatten i dagens lys'. Bogen er et selvbiografisk værk om en mors seksuelle udnyttelse af hendes søn. Værket består af prosa, digte, billeder, musik og video. De mange udtryksformer er valgt for at afspejle komplicerede processers mange facetter. Kurt Kyeds hovedbudskab er, at det er muligt at komme sig efter de skader, som en opvækst med incest kan medføre: Selvmordstanker, sindslidelser, alkohol- og stofbrug og social isolation – og derefter leve et godt liv med overskud til at bruge de barske erfaringer på en positiv og konstruktiv måde til gavn for både sig selv og andre. Værket kan blandt andet findes på Saxo.com

Kurt Kyed er tovholder for 'Mandetræf' i Aarhus under organisationen Kvisten, som er et gratis, anonymt og uforpligtende tilbud hver anden torsdag til mænd, der har været udsat for overgreb og vold. Han leder mandegruppen i samarbejde med psykoterapeut Jesper Brandt. Kurt træffes på telefon 30 51 69 80 for nærmere oplysninger.

Kvisten er en landsdækkende organisation, der laver frivilligt socialt arbejde for mennesker, der har været udsat for seksuelle overgreb. Kvisten tilbyder behandling til voksne over 18 år, hvor overgrebet har fundet sted inden det fyldte 18 år.

Kurt fylder 70 år til maj, han bor i Randers og er gift med Lone på 18. år. Han er uddannet pædagog og har også arbejdet som musiker, scenograf og lysmester. I mange år arbejdede han som pædagog i socialpsykiatrien i Århus, primært med mennesker med rusmiddelproblemer. Kurt har også undervist i socialpsykiatrien og bliver stadig flittigt brugt som underviser i kommuner, i styrelser og på uddannelser. Efter 40 år med et gennemgående, højt, dagligt indtag af alkohol har han de seneste 23 år været ædru.

Ønsker fra Kurt til fagpersoner:

1. Det er en god idé at være sammen med personen med afhængighed om smerten i stedet for at prøve at fikske den.
2. Som behandler er det godt at få bearbejdet egne traumer. Det gør det nemmere at være sammen med personen i behandlingstraumer.
3. Man skal ud og møde rusmiddelbrugerne der, hvor de kommer, når de er i aktivt brug. Møde dem i deres egne miljøer og motivere dem for behandling igennem vedvarende, støttende relationer.
4. Der er stor sandsynlighed for, at halvdelen af alle, der er i rusmiddelbehandling, er blevet udsat for seksuelle overgreb, så det er en fordel at ansætte nogle, der har forstand på det.
5. Sørg for, at vores børn har rigelig voksenkontakt. Der er kun ét sted, man kan lære relationskompetencer, og det er fra voksne. Ikke fra andre børn. Og de kompetencer forebygger afhængighed af rusmidler.