

Thor giver stemme til voksne børn, der er vokset op i et hjem med rusmiddelproblemer

Mere end 1500 fortællinger om at vokse op i et hjem med rusmiddelproblemer har givet Instagramprofilen 'Creating a Voice' en stemme i debatten om, hvordan samfundet bedst hjælper børn, der har forældre med rusmiddelproblemer.

Thor Allentoft er manden bag 'Creating af Voice'.

TEKST OG FOTO: NANNA STÆRMOSE



Nanna Stærmosé er journalist og indehaver af historiefabrikken.com

‘For every child a tree’ stod der på plakaten, der hang over sofaen i stuen i Thor Allentofts barndomshjem. Den var tegnet af kunstneren Bjørn Wiinblad, og Thor Allentoft husker, hvordan et træ med en masse blade og et menneskeansigt hang der og så ud i stuen. Et af hans første barndoms minder er ham siddende med sin mor i sofaen under billedet, mens hun læser højt for ham. Han kan også huske duften af nybagte boller og at have kammerater med hjemme og lege. Det var, når hans mor havde det godt. Når hans mor ikke havde det godt, husker han druksammenkomster i et havehus, hvor han som eneste barn var til stede sammen med en masse berusede voksne.

“I de perioder levede jeg et dobbeltliv. Jeg gik i skole om dagen, men aftenerne og nogle gange også nætterne tilbragte jeg sammen med min mor og et slæng af andre voksne i et havehus, hvor de drak heftigt,” siger Thor Allentoft.

Næste dag gik Thor Allentoft i skole igen, og han fortalte aldrig nogen om, hvad der foregik derhjemme.

Men det gør han nu. I 2020 oprettede han Instagramprofilen ‘Creating a voice’ – han kalder det et onlinefællesskab for voksne børn, der er vokset op i hjem med rusmiddelproblemer. Flere end 1500 har nu delt deres fortællinger med ham og hans 12.000 følgere.

“Jeg blev meget overrasket over, hvor mange der har lyst til at dele deres historier. Det er ikke let, fordi mange gennem livet er blevet mødt med skepsis eller ikke har følt sig forstået,” siger han.

Et springbræt til at få hjælp

Thor Allentoft har tilbragt det meste af sin barndom sammen med sin mor i Randers. Hans far, der boede på Sjælland, så han i ferier. Begge forældrene var førtidspensionister, og begge havde et massivt forbrug af alkohol – og for hans fars vedkommende også hash.

“Jeg tror, de begge drak for at kunne udholde livet.”

I barndommen hed det sig, at hans mor ikke kunne arbejde på grund af noget med ryggen. Men i dag er Thor Allentoft ikke i tvivl om, at hun led af angst. Hun har fortalt ham, at hun var enormt bange for at tale med mennesker. Men som 13-årig fandt hun ud af, at alkohol dæmpede angsten.

“Min mors humør svingede meget. Og når hun følte sig afvist eller ked af det, kom det til udtryk i druk.”

Derfor blev Thor Allentoft i en meget ung alder opmærksom på for alt i verden at forsøge at undgå at gøre sin mor ked af det eller på nogen måde gøre noget, der kunne puffe til den personlighedsforstyrrelse, som han i dag ved, at hun lider af. Han gjorde sig usynlig.

“Jeg følte, at det var min opgave at sørge for, at hun ikke blev mere ked af det, så jeg blev god til at læse hende og hele tiden være opmærksom på hendes behov,” siger Thor Allentoft.

På trods af det store svigt, som forældrene har givet ham, ved han, at de elskede ham.

“Det er jo let at lave en fortælling, hvor de er skurken, og jeg er offeret. Men der er så mange flere nuancer i det. Derfor kan det også være svært at fortælle andre om det. Når man vokser op i hjem med misbrug, bliver man ude af stand til at vurdere, hvad der er normalt og ikke normalt. For mig var det normalt at sidde i et havehus fuld af voksne, meget fulde mennesker.”

Da han blev voksen og flyttede til København, op søgte han på et tidspunkt hjælp.

“Jeg cyklede ned til TUBAs (organisation for børn og unge fra hjem med rusmiddelproblemer, red.) kontor på Vesterbrogade i København, men da jeg stod foran døren, vendte jeg om og kørte hjem igen.”

Når Thor Allentoft i dag reflekterer over, hvorfor det var så svært at tage i håndtaget og puffe døren ind, siger han, at han var bange for ikke at blive taget alvorligt. Og måske var han også usikker på, om det, han havde oplevet, var slemt nok til, at han kunne få hjælp.

Han oplever, at mange af dem, der deler deres fortællinger på ‘Creating a Voice’ har haft de samme overvejelser.

“Mange starter med at sige: ‘Jeg ved ikke, om det er slemt nok’. Og mange har oplevet at få at vide, at de overdrev, eller at nu skulle de se at komme videre.”

Når nogen deler sin fortælling med ham på ‘Creating a Voice’, kvitterer Thor Allentoft med et ‘tak



fordi du deler din historie', og i kommentarsporene er det tydeligt, at fortællingerne skaber genkendelse hos mange andre. Den anerkendelse og det at blive set uden at blive gjort til skamme kan ifølge Thor Allentoft være første skridt til at søge professionel hjælp.

"Det er ofte en stor overvindelse at skulle bede om hjælp. Jeg håber, at 'Creating a Voice' kan være første skridt på vejen mod at få hjælp til at bearbejde de traumer, som mange får, når de er vokset op i et hjem med misbrug."

Anerkendelse er aldrig for sent

Det er oplagt at spørge Thor Allentoft, om der virkelig ikke var nogen i hans barndom, der prøvede at gøre noget. Nogen må have fornemmet, at den lille dreng, der havde svært ved at rækken hånden op i timerne, og som i det hele taget gjorde så lidt væsen af sig som muligt, havde det svært derhjemme. Det er ifølge Thor Allentoft netop en af pointerne: Rusmiddelproblemer er svære at adressere og tale om. Men der var én, der havde en fornemmelse. Hun hed Anja og var hans lærer i 8. til 9. klasse. Dengang handlede Anja ikke på sin fornemmelse, men efter at Thor Allentoft i begyndelsen af oktober 2023 havde delt sin historie og fortalt om 'Creating a Voice' i Go' morgen Danmark, fik han en besked. Anja havde set ham, men hun havde ikke gjort noget, og det ville hun gerne beklage. Men hvordan er det at få en 'undskyldning' så mange år efter?

"Det var virkelig rart at få den anerkendelse, det virker rent faktisk at få den med tilbagevirkende kraft. Det betød også, at der var mange følelser, der faldt på plads."

Anja sendte ham også et gammelt klassebillede. Et billede, som Thor Allentoft ikke havde set i mange år.

"Da jeg så mig selv på det billede, blev jeg mindet om, hvor svært jeg havde det dengang. Men det gav mig også et billede af, hvor meget der egentlig skete i mit liv dengang, og at det var reelle følelser, jeg havde. Det skete rent faktisk, og det var voldsomt."

Anja var ikke den eneste, der havde set, hvad der foregik. Efter 'Creating a Voice' opstod, fandt Thor Allentoft ud af, at hans mormor også havde forsøgt at tale med sin datter om hendes rusmiddelproblemer, men uden at det førte til de store forandringer. Hans farmor var også på banen i forhold til hans far. Hun forvaltede bl.a. hans penge, og når Thor Allentoft kom på besøg, var proceduren altid den samme. Hans far var kommet på antabus, og drukkammeraterne var sendt hjem. Så kom farmor, og det var hende, der sørgede for, at der blev givet penge, så de kunne tage en tur på bakken eller lave noget andet sammen.

"Jeg tror, min farmor forsøgte at passe på min far så godt, som hun kunne."

Instagram:
@CREATINGVOICE.DK

Engang imellem, igennem mit liv, har jeg fået at vide at man slet ikke kan mærke på mig, at jeg er vokset op som jeg er. Og rigtig tit, er det som om, at det er en form for sejr eller succes.

Problemet er bare at jeg netop ikke formår at vise andet. På indersiden har jeg så meget lyst til at råbe, at jeg har det svært, men hver en form for kontakt, bliver som oftest afbrudt før den er begyndt, når det kommer til samtalen om hvor godt jeg har klaret mig. Særligt fordi, det også er der det føles sikrest at blive.

Jeg er vokset op med en far der havde et misbrug. Ikke på papiret. Men mere i kælderens eller på arbejdet, når han følte vi ikke så det. Det var ikke fordi han var ukærlig eller onskabsfuld. Og egentlig heller ikke fordi, at vores liv ikke fungerede i mange år. Men det gjorde ondt at mærke, at der var noget der havde et tag i ham, som ikke gjorde andet, end at ødelægge ham.

Instagram:
@CREATINGVOICE.DK

Jeg har altid drømt om at have en mor der ikke drak, men nu hvor vi er her, føles det som om at jeg ikke kan holde ud at se på hende. Jeg har så mange usagte følelser, bristede håb og mistede år i klemme. Og jeg føler ikke, at hun ville kunne rumme, at høre det.

Omvendt føler jeg, på samme tid, at min krop reagerer fysisk, når jeg skal lade som ingenting. Bare være i rummet og forsøge at rumme alt det der er sket, i en stemning af at intet er hændt.



Thor Allentoft bærer ikke nag, han bebrejder ikke de voksne, men bruger i dag sin historie til at åbne for en samtale om, hvad det vil sige at vokse op i et hjem med misbrug, og hvorfor den samtale er vigtig.

“Vi skal blive bedre til at anerkende, at det at vokse op i et hjem med misbrug virkelig er noget, der skal tages alvorligt.”

Thor Allentoft er uddannet pædagog og arbejder selv med børn. Han anerkender, at det er svært for fagpersoner som ham selv eller som Anja at gribe ind.

“Det er ikke let. Man skal turde at gå ind i et menneskes liv og påpege noget, som er sårbart.”

Dertil kommer, at reaktionen meget vel kan være benægtelse eller nedtoning af problemet, og så er det svært at gribe ind. I virkeligheden er det også noget af det, han håber, at ‘Creating a Voice’ kan være med til at bane vejen for: En debat om, hvordan vi gør det mindre tabubelagt at tale om rusmiddelproblemer.

Inde på ‘Creating a Voice’ er der mange fortællinger, der handler om ikke at være blevet taget alvorligt eller ikke at være blevet set. Mange beskriver også, hvordan de føler skyld og hele deres opvækst har haft fokus på forældrenes behov fremfor deres egne. Det billede genkender Thor Allentoft udmærket. Gennem hele sin opvækst var

han fokuseret på sine forældres velbefindende og var meget opmærksom på ikke at gøre dem kede af det. Det var også derfor, at det var så svært at begynde at fortælle sin historie. Han ville ikke gøre dem ondt. Og det var derfor også først efter sin fars død, at han oprettede sit online forum og begyndte at tale højt om det, han havde oplevet.

“Det har selvfølgelig også været en stor overvejelse i forhold til min mor. Hun støtter op om, at jeg står frem med min fortælling, men det er klart, at det er sårbart. Jeg vil jo stadig ikke gøre min mor ked af det.”

Thor Allentoft har brudt tavsheden, ligesom han har skabt et nyt mønster for sit eget liv. Han er lykkeligt gift og far til to piger på henholdsvis tre og otte år. Han er glad for sit job som pædagog og glad for, at han trods sin svære opvækst alligevel fandt nogle mennesker at spejle sig i, så han fandt en anden vej end den, han så som barn.

“Min lykkelige afslutning på min barndom er, at jeg taler højt om det, jeg oplevede, og de konsekvenser, det har haft. Herunder også hvordan jeg håndterer samværet med min mor i dag.”

Creating a lobbyorganisation

Da Thor Allentoft gav sig selv og sin historie en stemme og delte den på Instagram, havde han ikke noget større mål med det. Han ønskede blot at placere sine traumer et sted. Men hans stemme har nu affødt så mange fortællinger, at den

begynder at blive en del af debatten om, hvordan samfundet skal håndtere det faktum, at så mange vokser op i et hjem med rusmiddelproblemer.

Efter sin optræden i Go' morgen Danmark er han kommet endnu bredere ud, og et par dage efter interviewet til denne artikel skal han ind på Christiansborg og tale med politiker Rosa Eriksen fra partiet Moderaterne.

“Jeg håber, at ‘Creating a Voice’ i fremtiden kan være med til at belyse de problematikker og de store konsekvenser, som det har, at så mange vokser op i et hjem med misbrug.”

Ifølge Thor Allentoft er alkoholproblemer et samfundsproblem. Konsekvenserne har udover store konsekvenser for den enkelte også konsekvenser for samfundet.

“Mange har senfølger af at være vokset op i et hjem med misbrug. Det kan være angst eller posttraumatisk stress, PTSD. Mange af dem ender i psykiatrien og kommer måske aldrig væk fra den igen. Nogle ender også selv med at have et misbrug.”

Han bruger blandt andet sin profil til at tale om de besparelser, som Københavns Kommune har varslet på området. Og til at tale om, hvor lange ventetider der er i de offentlige tilbud og til at belyse, hvorfor det er vigtigt, at gruppen af voksne børn af forældre med alkohol- eller stofproblemer bliver mødt med tillid og lydhørhed.

“Vi kradser kun i overfladen. Der er så mange temaer, der er forbundet med en opvækst i et hjem med misbrug. Med ‘Creating a Voice’ håber jeg at kunne være med til at tage den svære samtale, for den er vigtig.”

En utryk barndom giver ar på sjælen, der kan præge et helt liv. For Thor Allentoft var der heldigvis også indimellem nybagte boller og højtlesning. Og der var nogen, der så ham, det vidste han bare ikke. Med sin Instagramprofil har han skabt et forum, hvor han nu lytter til andre med de samme oplevelser. Måske er det begyndelsen på at aftabuisere rusmiddelproblemer i familien.

Thor Allentoft

- Står bag Instagramprofilen 'Creating a Voice', som han stiftede i 2020
- Profilen har omkring 12.000 følgere
- Over 1500 personer har siden 2020 delt deres historier om at vokse op i et hjem med rusmiddelproblemer
- Thor Allentoft er uddannet pædagog
- 35 år, gift og far til to døtre på tre og otte år