



MINISTERIET FOR
BØRN, UNDERVISNING
OG LIGESTILLING
STYRELSEN FOR
UNDERVISNING OG KVALITET

Dansk G

Almen voksenuddannelse

Skriftlig fremstilling

(3 timer og 30 minutter)

y

Onsdag den 9. december 2015
kl. 10.00-13.30

Vendepunkter

Indhold

Tekst 1	Torbjørn rejser jorden rundt for 100 kroner om dagen (nyhedsartikel)	side 3
Tekst 2	Uddannelse er en rejse mod det liv, du kan brænde for (artikel)	side 4-5
Tekst 3	Tur i bil (novelle)	side 6-10
Tekst 4	Jeg var døden nær af misbrug (åbent brev)	side 11
Tekst 5	Tørlagt er ikke godt nok! - Det gode liv efter alkoholmisbrug (blog)	side 12-13
	Bedømmelseskriterier	bagsiden

Du har 24 timer til at gennemarbejde teksterne.

De skal give inspiration og er en forudsætning for at besvare opgaverne, som udleveres i morgen.



Torbjørn C. Pedersen er nu på St. Vincent. Foto: Facebook

Torbjørn rejser jorden rundt for 100 kroner om dagen: Det bedste år i mit liv

Christian Barfoed cba@tv2.dk

Jorden rundt med besøg i 203 lande uden at gå ombord i et fly og for 100 kroner om dagen. Sådan lyder den rejse, den 35-årige dansker Torbjørn C. Pedersen begyndte på for godt et år siden - den 10. oktober sidste år. Nu kan danskeren sætte flueben ved 65 af de 203 lande.

- Nu har jeg været væk hjemmefra i mere end et år. Jeg har besøgt 65 lande og har 138 lande igen. Jeg er dybest set rørt over at opleve på egen krop, hvor anderledes verden er fra, hvad jeg var begyndt at tro. Folk rækker ud, viser interesse for hvem den fremmede er, er nysgerrige, hjælpsomme, venlige og alt hvad man turde håbe på. Det har været universalt i 65 lande nu, siger Torbjørn C. Pedersen, som tv2.dk har været i kontakt med via mail fra St. Vincent og Grenadinerne, der er en del af de små antiller i Caribien.

Historien om den 35-årige danskers rejse er også nået til USA, hvor Torbjørn C. Pedersen er blevet interviewet af det store amerikanske tv-selskab ABC News, der blandt andet gerne ville høre om hans farligste oplevelser. Han siger, at hans to farligste oplevelser indtil nu har været at gå gennem en "meget skummel del af Panama City" og en sejltur fra Venezuela til Trinidad & Tobago.

- Vi gjorde det i en lille åben båd uden sikkerhedsudstyr. Og jeg kendte ikke de andre to mænd særligt godt, men jeg stolede på dem alligevel. Det gik, som det skulle, og der var ingen problemer. Set i bakspejlet var det måske ikke særlig smart. Men det var et eventyr, siger Torbjørn C. Pedersen til ABC News.

Overfor tv2.dk indrømmer Torbjørn C. Pedersen, at han har haft svært ved at holde budgettet på 100 kroner om dagen - men han siger, det går godt med at få pengene til at slå til.

- Det går over forventning med budgettet. De kr. 100/dag er ment som et overordnet gennemsnit for rejsen. Det er ikke et loft, og der har været mange lande, hvor kr. 100 om dagen ikke har været realistisk. Men omvendt har jeg de fleste af de dyre lande bag mig, og over de kommende år tror jeg, at mit gennemsnit kommer længere og længere ned. Jeg ligger måske på et overordnet gennemsnit på omkring kr. 190-200 om dagen, siger Torbjørn C. Pedersen til tv2.dk.

Han indrømmer, at det ikke har været nogen let rejse.

- Det har været en interessant rejse så vidt. Jeg vil under ingen omstændigheder anbefale nogen at gøre, hvad jeg gør. Jeg ville måske udfordre nogen til at prøve, men det er langt fra ren fornøjelse at rejse til så mange destinationer på så kort tid. Det står også i modsætning til, hvad jeg selv står for. Jeg mener, at man har meget mere ud af at bruge lang tid nogle få steder end lidt tid på mange. Det har været hårdt arbejde, og jeg føler mig ikke som en "backpacker" - ikke mere end hvad en bjergbestiger på Everest gør med sin rygsæk. Jeg har tabt mig, jeg har været syg, og jeg er ofte udmattet eller træt, siger Torbjørn C. Pedersen.

Men trods trængslerne mener Torbjørn C. Pedersen, at det har været det hele værd.

- Jeg har mødt flere mennesker på et år, end jeg turde håbe på, og jeg har skabt mig flere venner, end jeg turde drømme om. Det seneste år har på trods af alt måske været det bedste i mit liv, siger Torbjørn C. Pedersen.

UDDANNELSE ER EN REJSE MOD DET LIV DU KAN BRÆNDE FOR

Arne Nielsson brændte for sin sport og blev verdens bedste. Også i uddannelses- og karrierevalg er passionen vigtigere end professionen.

Det er svært at tro på, at Arne Nielsson engang var en usikker teenager. Men den er god nok, insisterer forfatteren, coachen og den forhenværende kanoroer. Det er aldrig nemt at være ung og vælge til og fra, og det var det heller ikke for ham. I hvert tilfælde ikke indtil han fandt kanoroning, som han både var god til og brændte for. Så meget at han endte med at vinde over 70 danmarksmesterskaber, 10 verdensmesterskaber og olympisk sølv. En udvikling, der satte tankerne i gang hos den unge mand og senere inspirerede ham til at starte en karriere som coach.

- Jeg begyndte at interessere mig for, hvorfor man bliver god. Hvad er det, der gør, man bliver god til noget, og hvorfor er der nogen, der ikke bliver gode til noget? siger Arne Nielsson.

Spørgsmålet sendte ham ud på en rejse, der senere har gjort ham til en af Danmarks mest efterspurgte foredragsholdere og forfatter til flere bøger, der alle drejer sig om, hvordan man finder ud af, hvad man gerne vil, og hvordan man opnår de mål, man sætter sig.

- Spørgsmål, der både er særligt relevante og særligt

svære at svare på for unge, der snart skal vælge uddannelse. De har det særlig svært, mener Arne Nielsson, fordi mange slås med lavt selvværd og samtidig står overfor et uoverskueligt antal valgmuligheder:

- Kombinationen af et lidt lavt selvværd og mange valgmuligheder er farlig. For når du er bange for at vælge forkert, virker ethvert valg som et fravalg af alle dine andre valgmuligheder, forklarer Arne Nielsson.

I bogen "Din teenager skal coaches, ikke opdrages," skriver Arne Nielsson om udfordringerne ved at være forældre til teenagere, der står midt i at skulle tage vigtige valg i livet. Både i bogen og sine foredrag forklarer han, at forældre nogle gange fejler, når de forsøger at hjælpe deres børn. For eksempel ved at være for utålmodige:

- Det er ikke altafgørende, om man bruger to eller tre fjumreår. Så længe man gør noget imens. Noget andet end bare at se TV. Det kan være man får et job eller rejser til udlandet, så længe man er ude og smage på livet og finde ud af, hvad det er, man vil, eller hvad det er, man i hvert tilfælde ikke vil, mener Arne Nielsson.

"Det handler om, at man begynder at forestille sig, hvordan det vil være at være mig i en given verden,"

Det vigtigste, mener coachen, er at finde noget, man kan brænde for. Ellers tror Arne Nielsson **nemlig** ikke på, at man kan få succes:

- Sætter man det helt på spidsen, kan man sammenligne et job med et ægteskab. Hvis du gifter dig med en kvinde, fordi det er smart eller praktisk, bliver det godt nok et specielt ægteskab. Jeg vil vove den påstand, at de mennesker, der virkelig brænder for deres job, laver også de bedste resultater.

Men hvordan finder man så ud af, hvad det er, man vil? Hvad man brænder for, og hvordan man når frem til der, hvor ens arbejdsliv giver mening? For mange, mener Arne Nielsson, kræver det mest af alt tålmodighed og erfaring, mens andre skal have hjælp til at finde stedet, hvor deres livsrejse kan starte. Og her kan coaching være en hjælp på vejen.

- Som coach tager jeg mennesker med på en rejse. Jeg forsøger at stille spørgsmål,



FAKTA

Tidligere tidobbelt verdensmester og olympisk sølvvinder i kanoroning. Har arbejdet som professionel coach siden 1996. Forfatter til fire bøger. Blandt andet "Viljen til sejr" og "Din teenager skal coaches – ikke opdrages". Arne Nielsson har flere gange vundet foredragsholdernes branchepris Årets Inspiratør.

der får de unge til selv at svare på, hvad der giver mening for dem i hjertet, siger Arne Nielsson.

Han er begyndt at brug ordet mentaliseringsrejse om processen. Et kompliceret begreb, erkender Arne Nielsson, men en effektiv måde til at identificere sine mål og nå dem. Kort sagt er en mentaliseringsrejse den proces, Arne Nielsson sætter i gang med sine spørgsmål. Han forsøger at få sine klienter til forestille sig, hvor de gerne vil hen i livet og derefter visualisere vejen dertil.

- Det handler om, at man

begynder at forestille sig, hvordan det vil være at være mig i en given verden. Jeg tager mennesker med på en rejse, hvor de forestiller sig de muligheder, der er, og så giver dem tid til at mærke efter og gå ud og undersøge, hvordan den verden er, forklarer Arne Nielsson.

Teknikken, siger han, er enormt effektiv, og man kan øve sig og blive bedre.

- Forleden sagde en ung mand til mig, at han 'mentaliserede' virkelig godt efter vores sidste møde, fortæller Arne Nielsson.

Og netop rejsen er vigtig, mener Arne Nielsson. Man kan nemlig ikke bare give gode råd, for virkelige forandringer kommer kun, når man selv når til en erkendelse af, hvad man kan brænde for. Når man ved det, er vejen til succes åben.

- Du bliver kun den bedste, hvis du kan brænde for det, du laver. Og hvis økonomi er en motivationsfaktor, kan du komme til at tjene penge på det. De bedste tjener penge på det, de laver, fordi de er de bedste.

Tur i bil

af

Naja Marie Aidt

Da Nikolaj har smækket bildøren, opdager de at Tobias ikke er i bilen. "For satan da også," siger han og ser på Mie, som løsner sin sele og står ud. Han følger hende med øjnene, da hun går tilbage til huset og ser hvordan hun fumler med nøglen. "Hvornår er vi der?" spørger Signe, og Brormand giver sig til at græde. Nikolaj vender sig og forsøger at samle sutten op fra gulvet, men den glider ind under forsædet. "Gi ham sutten," siger han til Andreas, som er fordybet i en tegneserie. "Gi ham den nu!" Modvilligt stikker Andreas hånden ned under sædet og får fat i sutten. Brormand tier stille. Nikolaj ser utålmodigt op mod huset. Så kommer Mie omsider tilbage, hun skubber Tobias foran sig. Den ranglede femtenårige dreng ser surt frem for sig. Nikolaj mærker hvordan det rasler i ham, som om et vindstød gik gennem siv, og som om sivene gror i ham. Han bider tænderne sammen og starter bilen. Tobias klemmer sig ind på bagsædet. Andreas siger: "Han sidder på mit ben." Signe siger: "Av for helvede!" "Så," siger Mie med fast, beslutsom stemme, "nu kører vi."

Hun ser på børnene i bakspejlet, da bilen svinger ud fra indkørslen. Signe skubber til Andreas, Brormand sutter ihærdigt på både sin sut og sin tommelfinger, og Tobias, der har taget hætten på, presser sit hoved mod bilruden. "Vi kommer for sent," siger Nikolaj. "Hvorfor tog det så lang tid?" "Min mor ringede. Hun er stadig indlagt." Mie tænder for radioen. "Jeg sagde, at vi kører forbi hende på vej hjem." Nikolaj hører ikke efter, han læner sig frem for bedre at kunne se kørebanen. Det regner. Ruderne dugger hurtigt til, og de er nødt til at åbne et vindue på klem, selvom de kører på motorvejen, og selvom Mie så får regnen lige ind på sin hals. Hun deler bolsjer ud. Signe siger at hun er køresyg. Andreas siger at han skal tisse. Og lidt efter: "Hvis I ikke stopper nu, så tisser jeg på sædet."

På tanken kravler Tobias ud og tænder en cigaret, vender ryggen til bilen og bøjer sig over sin telefon. Han er drivvåd, da de igen skal køre. "Tobias stinker af røg," siger Signe og holder sig for næsen. "Og våd hund," siger Andreas. "Lad nu Tobias være," siger Mie, der sidder temmelig akavet, fordi hun rækker den ene arm om på bagsædet for at give Brormand sutteflaske. "Kan Signe ikke give ham den?" spørger Nikolaj. "Det gider jeg ikke," svarer Signe. "Det er der ikke noget der hedder," siger Nikolaj, og Mie siger: "Jeg kan sagtens gøre det." Regnen er meget kraftig nu. Store lastbiler kører forbi dem og sprøjter snavset vand op på ruderne. "Vi når aldrig den færge." Nikolaj tygger rasende på et stykke nikotintyggegummi. "Lad os nu se," siger Mie. Omsider falder Brormand i søvn. Mie betragter hans blege ansigt og blodårerne, der farver hans øjenlåg blå. Hun gnider sin smertende arm og hånd. Tobias' telefon giver ustandselig lyde fra sig. "Hvorfor må Tobias bruge sin telefon i bilen, når jeg ikke må?" Signe sparker rytmisk til bagsiden af Nikolajs sæde. "Hvorfor svarer I ikke?" "Lad være med at sparke til fars sæde," siger Mie. "Hvis han må, må jeg også," siger Signe og tager sin telefon frem. Utålelige lyde fra Signes telefon blander sig med lydene fra Tobias'. "Hold op med at SPARKE, Signe," siger Nikolaj. "Læg så den telefon væk," siger Mie. Men Signe, der nu er holdt op med at sparke, fortsætter med at afspille ringetoner. "Du vækker Brormand," siger Mie og rækker om for at få fat i Signes telefon. Signe løfter den grinende op, så hun ikke kan få fat i den. Mie løsner sin sele og får drejet sin krop rundt, hun nærmest ligger på knæ og presser sig ind mellem de to forsæder. "Jeg kan ikke se en skid, når du sidder sådan," siger Nikolaj. Mie får fat i Signes arm og vrister telefonen fra hende. "AV! Av, for helvede, av min arm!" "Tal ordentligt." Mie sveder. Signe lader, som om hun græder. Den lille vågner med et hyl. Mie løfter sin hånd, som om hun

vil slå Signe hårdt oven i hovedet. "Se nu hvad du har gjort! Giv ham sutten, Andreas." Andreas giver Brormand sutten og aer mekanisk hans kind, mens han læser videre i sin tegneserie. "Jeg skal ha den tegneserie, det er min tur," siger Signe med grådkvalt stemme. "Vi skulle dele den, det sagde mor selv." "Lad nu de andre være, Signe," siger Mie. "Jeg gør jo ikke noget! Du sagde selv, vi skulle dele den!" Hun er hysterisk. Mie giver hende et bolsje. Så bliver der stille på bagsædet, kun Brormands hvæsende vejrtrækning høres. "Bare han ikke er ved at blive syg," siger Mie til Nikolaj. "Så meget som han hostede i nat." Nikolaj svarer ikke. Hun kan se, hvordan hans kæbe arbejder, mens han tygger. Mie lægger sin kind mod den kolde, fugtige rude. Hun lytter til vinduesviskerne og synker ned i en kort hviletilstand. Drømmeagtige tanker farer rundt i hovedet som urolige insekter. Der er noget med Nikolajs hånd som glider op i hende. Hendes egen mund, der sutter på hans finger. En fugl der lander i en trætop. Og der er mørke billeder af hende selv, gående ned ad en lang korridor, hvor døre til begge sider bliver smækket op, men der er ingen andre mennesker, kun disse tomme kontorer, der åbner sig efterhånden som hun kommer forbi dem og lyden af hendes sko der rammer det blanke gulv. "Sover du?" spørger Nikolaj. "Nej, nej." "Jeg tror ikke han bliver syg," siger Nikolaj. Og lidt efter: "Når vi kommer frem, må vi lægge en plan." "En plan?" "For hvordan denne her ferie skal forløbe." "Hvad mener du?" "Der er nødt til at være nogle regler." "Hvad for noget?" "For børnene." Nikolaj ser kort på hende. "Ja, hvilke pligter de skal have, hvor langt væk de må gå alene og hvornår de skal være hjemme." Hun betragter Nikolajs profil, og rækker hånden op for at røre ved hans hår. Han ser igen kort på hende. Hun smiler til ham. Han lægger sin hånd på hendes lår, hun lægger sin hånd oven på hans. "Tobias må passe de andre indimellem, så vi kan få lidt tid for os selv," siger han lavt. "No way," siger Tobias så. "Jeg tager hjem på fredag. Niki kommer hjem fra ferie, og jeg har helt ærligt ikke tænkt mig at rådne op i det sommerhus." "Tobias," siger Mie, "det har vi talt om, hold nu op. Niki kan komme op til os så. Det må hun gerne." Tobias ryster på hovedet inde i hættten. Han ser koldt på Mie i spejlet, indtil hun flytter sig så langt til siden, at hun kommer ud af hans synsfelt. "Det er det jeg mener," siger Nikolaj. "Vi er nødt til at have nogle klare aftaler." "Men det har vi da også," siger Mie. "Jeg skal ha det blad nu! Det har vi aftalt!" råber Signe, som tilsyneladende er færdig med sit bolsje, at dømme efter hendes lange tavshed. Hun flår bladet ud af hånden på Andreas og giver sig igen til at sparke til forsædet. "Jeg er sulten," siger Andreas. "Jeg dør af sult, hvis ikke vi stopper nu."

Allerede da de kører ned til færgelejet, kan de se skibet langt ude på havet. Regnen er stilnet af, og der er en time til den næste båd afgår. "Vi skulle ha taget broen, det var det jeg sagde," siger Nikolaj. "Hvor mange penge får vi til slik?" spørger Signe, "I sagde, at vi ville få penge til slik." Mie står ud. Signe hiver i hendes frakke. "Gi os så de penge!" Nikolaj er på vej over mod toiletterne, og Andreas er ikke til at se nogen steder. Mie ser ned langs de lange bilkøer. Hun ser over mod ventesalen, hvor Nikolaj i det samme åbner døren og træder ind. "Hvor er Andreas?" Tobias trækker på skuldrene. Hun ser ned mod havet. "Men hvor ER han?" Hun kalder. Hun råber hans navn. Hun løber forbi bilerne. Hun når helt frem til den første bil i køen, hun løber over til slidsken, der forbinder havnefronten med færgen. Andreas er heller ikke her. Hun kan høre bølgerne slå hårdt mod kajen og standser forpustet op for at kigge ned langs kysten til begge sider. Hun kan ikke se hans grønne vindjakke, hun kan ikke få øje på hans lyse hår. Hun når at forestille sig synet af den døde dreng, begravelsen og hendes eget vanvid, hun når at tænke, at de andre børn fuldkommen vil miste deres betydning for hende, hvis Andreas er væk. At Nikolaj vil miste sin betydning, at hun aldrig mere vil kunne leve sammen med ham eller nogen anden. Blæsten flår i hendes frakke og blæser håret ind foran ansigtet. Et rødt og brændende had til dem alle sammen når at vælte gennem hende, før hun giver sig til at græde højt og ukontrolleret med fremmede, grimme lyde, der hurtigt bæres væk af vinden. Så er det pludselig,

som om hun ikke kan trække vejret ind mellem udbruddene af gråd, som om blæsten forhindrer det, og hun overvældes af en endnu større og fuldstændig panisk angst, for sit eget liv, sin egen død. Sådan står hun, svajende og med flagrende frakke, med den ene hånd for munden og våde, vilde øjne, da Tobias, i meget langsomt tempo, kommer gående frem mod hende. Han har hænderne i lommerne, hætten er snøret sammen om ansigtet, og vinden fylder hans alt for store bukser med luft. Det ser latterligt ud. Han stiller sig over for hende. Mie overmandes af et nyt grådanfald. Hun forsøger at sige Andreas' navn, men der kommer kun klagende lyde over hendes læber. "Slap af. De har fundet ham." Hun fjerner hånden fra sin mund. "Hvor?!" skriger hun. "Aner det ikke. Han var gået ned for at se på en eller anden bil." "En bil?!" skriger hun. Tobias ser med foragt på hende. "Ja. En bil." Han trækker skuldrene helt op og lader dem tungt falde ned igen, så vender han om og begynder, i samme langsomme tempo som før, at gå væk fra hende, tilbage mod de endeløse rækker af biler. Mie ser en sidste gang ud over vandet. Hun sukker dybt og gnider sine øjne. Så begynder også hun at vakle tilbage.

Andreas sidder på bagsædet og læser i tegneserien. Han reagerer ikke på Mies udbrud af raseri og ømhed, han vender hovedet væk da hun vil holde om hans ansigt, han river armen til sig da hun søger efter hans hånd. Signe sidder ved siden af ham og fylder sig med slik. Nikolaj har taget Brormand ud af autostolen, og nu hænger han der, på Nikolajs arm, i den tykke flyverdragt der får hans krop til at se deform og stiv ud. Armene stritter hjælpeløst, han pludrer henrykt da han får øje på Mie, snottet bobler fra hans næse. Nikolaj ser uforstående og blidt på hende. "Har du grædt?" spørger han. Hun stikker hånden ned i Tobias' lomme og hiver hans cigaretter op. "Hvad fanden laver du?" spørger Tobias. Hun vender ryggen til blæsten og får tændt. Nikolaj rynker brynene og træder et skridt tilbage. "Mor! Hvad laver du?" Tobias river cigaretpakken ud af hånden på hende. "Mie, nu må du fandeme...," siger Nikolaj. "Vi aftalte jo, at vi ikke skulle ryge." Mie går over mod ventesalen. Han råber efter hende: "Du ryger jo ikke, Mie!" Hun skubber døren op og sætter sig på en bænk. Der lugter af gammel, kold røg. To unge piger deler fnisende en cigaret. Mie ryger intenst, indtil hun får kvalme. Så går hun ud på toiletet og drikker vand fra hanen. Hendes ansigt er ophovnet af gråd i spejlet, mascara og øjenskygge flyder ned ad kinderne; det ser ud som om nogen har tværet aske ud i hovedet på hende.

Da hun kommer tilbage til bilen, har Nikolaj allerede startet motoren. Børnene sidder på deres pladser. Signe har givet Brormand en slikkepind, og der er åbenbart nogen der har sluppet en vind, for der lugter gennemtrængende af rådne æg. Mie ruller vinduet ned. Ingen siger noget. Nikolaj kigger undersøgende på hende, og Mie tænker: Alt er forsvundet. Hans blik er trist. Han ser næsten fortabt ud. Hun lægger sin hånd på hans knæ. "Undskyld," siger hun, selvom det slet ikke var det hun ville sige. "Du skylder mig en smøg," siger Tobias. Signe begynder at synge de samme to linjer af en sang om og om igen, Andreas sparker hende over skinnebenet, og Brormand får fat i Signes hår og forsøger at proppe det ind i sin klistrede mund, som slikkepinden har farvet skrigende grøn. Lidt efter får Andreas og Signe grineflip over Brormands grønne fjæs. De kan slet ikke holde op med at pege og hvine, selv Tobias må trække på smilebåndet.

Oppe på færgen får Andreas og Signe penge til spilleautomaterne mod, at de tager Brormand med ind i legeområdet bagefter. Tobias forsvinder med en dåse cola og sin telefon. Mie mader den lille med mos fra et glas, og Nikolaj henter kaffe. Færgen vipper. Da de store børn har hentet Brormand, sætter Nikolaj sig over ved siden af Mie. Han lægger armen om hende og trækker hende ind til sig. "Skat," siger han. Og så sidder de sådan lidt; tavse, med den dampende kaffe foran sig og kigger på menneskemylderet omkring sig. "Hvad var det med din mor?" spørger Nikolaj. "Hvordan har hun det? Bedre?" Mie nikker. Kaffen svulper i hendes mave, hver gang

færgen tipper til siden. Hun er sulten. Nikolaj ser ud til at ville sige noget mere, men pludselig dukker Signe op med Brormand på armen. "Han har skidt i bukserne," siger hun. "Han stinker af lort." Nikolaj tager imod det ildelugtende barn. Hun rækker ham en ble. Hun kan se hvordan han smiler til Brormand mens han går, at han kysser ham og siger noget til ham, tæt ved hans øre. Da Tobias kommer hen til bordet, kan hun et sekund ikke genkende ham. Først da han siger noget til hende, forstår hun, at det er ham. "Jeg tager hjem på fredag, mor. Der er fest hos Johannes, og desuden kommer Niki hjem." Han har sat sig over for hende. Han har lagt begge sine hænder fladt på bordet, og han læner sig frem mod hende og ser hende direkte ind i øjnene. "Hvis du ikke giver mig lov, tager jeg af sted alligevel. Bare så du ved det. Jeg kan bo hos far." "Han er taget til London." "Jeg har nøgle." Mie ryster på hovedet. Hun når at tænke, at det ender med at hun giver ham lov og at hun slet ikke ved, om det er det rigtige at gøre. Tobias rejser sig brat og går sin vej. Det er som om et vindstød går igennem siv, og som om sivene gror i hende; hun holder vejret. Nikolaj kommer tilbage og placerer Brormand på hendes skød. "Tobias tager hjem på fredag," siger hun. "Det var jo det jeg sagde," siger Nikolaj, "vi skulle bare ha ladet ham blive hjemme." "Men du vil jo ha, at han skal passe de små i sommerhuset?" Brormand stikker hånden ind i hendes mund og river i læben med sine små, skarpe negle. "Når nu han er med, så kan han vel lige så godt gøre lidt nytte. Synes du ikke?" Mie ser ned i bordet. Voldsomt sult, maven rumler. "Skat," siger Nikolaj og fjerner Brormands hånd fra hendes mund. "Det er da godt nok, er det ikke? Han er med nogle dage, og så tager han hjem. Alle får deres vilje." Mie kigger op, han stryger en hårlok væk fra hendes kind og sætter den om bag hendes øre. Han lægger en hånd om hendes nakke. Så kysser han hende pludselig, hans tunge glider over hendes tænder, blodet løber til mellem hendes ben, hun tager fat i hans hår, og Brormand klynker, han bliver mast mellem deres kroppe, som forsøger at komme tæt på hinanden. I det samme genkender hun Andreas' høje gråd; han har forstuvet den venstre fod i legeområdet, han sprang ned fra rutsjebanen og landede forkert.

Bilen er fuld af slikpapir, legetøj og tomme coladåser. Tobias sidder nu på forsædet, Mie har klemt sig ind til børnene på bagsædet. Hun synger for Brormand. Signe synger med. Andreas sidder bleg og tavs mellem dem. Mie stryger ham over håret. Nikolaj og Tobias begynder efter noget tid at tale sammen. Hun hører brudstykker af samtalen, i pauserne mellem børnesangene; noget om et stævne, Tobias åbenbart har været til, noget om EM i fodbold, noget om hvor mange forsømmelser Nikolaj havde i tysk, da han gik i l.g. Det er klaret op, men himlen er stadig sort nogle steder, gråsort og blåsort og dyb lilla. Mie synger og ser ud ad vinduet. Våde pløjemarken og indimellem et stykke med skov. Vejen der snor sig gennem det bakkede landskab. Hun tænker på hvordan det var at sidde på bænken og fryse, når hun som barn holdt ferie hos sin moster. Hun kan helt tydeligt mærke gåsehuden på armene, håret der smager af snot, chokolademaden foran hende som fluerne sætter sig på. Hun sidder ved bordet med voksdug, til højre for skænken, på den glatte træbænk, og hun niver sig selv i knæene og maser nutella rundt på tallerkenen. Hun snøfter og sutter på sit hår, fluerne kilder på hendes bare fødder, hun sparker ud efter dem, og i baggrunden kører radioen i køkkenet, der skramles med gryder i stålvasken. Og imens dette skrækelige indvendigt, som moster kalder hjemve, en meget fysisk længsel efter sin mors krop; at læne sig op ad hendes nylonstrømpeben og den hårde hofte, at strække hånden op og forsøge at få fat. Og morens ånde, som tit er sur, men som hun alligevel lader ånde på sig, uden at trække sig væk, selvom det er så ubehageligt, hun bliver alligevel siddende, tæt ind til den store, kantede krop, mens hun piller i et lille sår moren har ved munden, sådan er det, det skal være sådan, og nu kommer moster ind i stuen og sætter hænderne i siden og spørger om hun virkelig sidder her endnu og fedter med sin mad. Mie glider frem og tilbage mellem barnekroppen på bænken og sig selv siddende her i den trange bil, hvor hun ikke kan

røre sig, med våde fødder i gummistøvlerne, mens hun knuger brormands sut i sin knyttede hånd. Og det er først, da Signe råber: "Moar! Hører du overhovedet ikke efter eller hvad?" at hun åbner hånden, så sutten falder ned på bunden af bilen, rykker hovedet til siden og stirrer ind i Signes forargede ansigt, "du er fandeme mærkelig, sidder du og sover eller hvad?" "Tal ordentligt," siger hun hårdt. Nikolaj smiler til hende i bakspejlet; hun smiler stift tilbage.

De holder ind ved cafeteriaet i en lille by, som ligger omkring tredive kilometer fra sommerhuset. Andreas humper og må bæres op ad trappen. Signe giver sig med det samme til at løbe rundt og rundt på græsplænen, mens hun hviner af fryd. Nikolaj og Tobias henter mad, og Mie forsøger at give Brormand mælk, men han kan ikke koncentrere sig om at sutte. Da de sidder ved bordet og spiser, lader Nikolaj sin hånd glide op under hendes bluse, og hun famler efter hans pik under bordet. De ser på hinanden. Hans øjne er slørede, en stærk lyst stiger i hende, han forsøger at presse sin hånd ned i hendes bukser. Så sætter Brormand i et hyl og kaster sig tilbage i stolen. Han skriger så højt, at folk omkring dem forskrækket vender sig for at kigge, og hun rejser sig og løfter ham op og tager ham med udenfor. Han gisper efter luft mellem de øredøvende skrig. Han sparker vildt omkring sig. Hun går frem og tilbage foran cafeteriaet, mens hun vugger ham og taler beroligende til ham, men der er ingenting der hjælper. Nikolaj kommer ud med sutteflasken, nu står de begge i deres tynde tøj og fryser helt ubeskriveligt, mens de forsøger at få barnet til at tage flasken. Han får mælken galt i halsen og hoster. Det ser ud som om han er ved at blive kvalt. Mie ryster ham. Så skriger han igen, rasende og med fornyet kraft. Mie får øje på børnene, der stadig sidder ved bordet i cafeteriaet. Signe og Andreas er tilsyneladende kommet op at slås om nogle pommes frites. Signe stikker Andreas en på hovedet. Andreas tager fat i hendes hestehale. De tumler ned på gulvet. En mand ved nabobordet rejser sig og griber ind, mens hans kone ryster misbilligende på hovedet. Nikolaj løber over til bilen med den skrigende baby, og Mie løber op ad trapperne til cafeteriaet. Børnene sidder stadigvæk på gulvet. Signe tuder. Andreas slikker remoulade af sine fingre. Parret ved nabobordet følger hende med øjnene, mens hun samler frakker og tasker sammen og råber til Tobias, der intet kan høre, for den musik der pumper ind i hans øregange, at de skal af sted. Hun tager hårdt fat i Signe og Andreas og genner dem ud. Andreas hinker. "Hvorfor skal vi allerede gå, jeg er overhovedet ikke færdig med at spise," klager han. "Slap dog af!" råber Signe og gør sig fri af hendes hånd, "jeg har ikke gjort noget! Hvad har jeg gjort?"

Brormand falder først til ro da de har kørt i ti minutter, og imens han brøler afsindigt, holder Signe og Andreas sig for ørerne og ser anklagende på Mie. Hun har en fad smag af fedt og tynd kaffe i munden. Det er ved at blive mørkt. Hun tænker på hvor meget hun glæder sig til at ligge helt tæt ind til Nikolajs krop. Hvor rart det bliver at nå frem - at de nok skal få en god ferie alle sammen. Hun tænker på, at de er nødt til at få en læge til se på Andreas' fod. Hun ser ned på sine hvide, foldede hænder. Og hun mærker sit hjerte slå et ekstra slag, da hun rækker hånden op og lægger den på Tobias' skulder. Hun giver skulderen et klem; han vender sig halvt og ser undrende på hende med sine mørke øjne. Så er det, at hendes telefon ringer. En stemme siger, at det drejer sig om hendes mor. Hun er død.

Niarn: Jeg var døden nær af misbrug

Har du undret dig over, hvad der egentlig blev af Niarn? Aalborg-rapperen, der brød massivt igennem for ti år siden med singlen "Dobbelt A" og albummet "Ar-gang '79", der solgte 25.000 eksemplarer, men bortset fra to singler ikke har udgivet noget siden sit tredje album, "Rød Aalborg" fra 2009.

Forklaringen er, at Niarn har haft et massivt og livstruende misbrug af alkohol og stoffer, hvilket han indrømmer i et åbent brev. Niarn er nu clean og ædru og laver stadig musik. Han vil dog ikke længere optræde eller udgive under navnet Niarn, når han har udgivet sin kommende single og opsamling og er taget på en sidste turné som Niarn. Alt dette fortæller han i et åbent brev, som GAFFA her bringer i sin helhed:



Niarns åbne brev:

"Søndag d. 23. juni 2013 blev jeg indlagt på Hvidovre Hospital, med betændelse i bugspytkirtlen, forårsaget af et længerevarende alkohol- og stofmisbrug. Jeg var i livsfare og blev flyttet til intensiv, hvor jeg tilbragte 10 dage, hvorefter jeg blev overført til Gastroenheden og tilbragte yderlige 20 dage, indtil jeg blev udskrevet d. 24. juli.

Den måned jeg var indlagt, prøvede jeg for første gang i mange år at være 100% ædru i en længere periode. Det satte mange tanker i gang, og det fik mig naturligvis til at reflektere over de sidste 3-4 år af mit liv, som havde været en lang nedadgående ond spiral. Der var ikke rigtig noget, der var gået, som jeg gerne ville have det, og min løsning havde været at sætte en flaske for munden og en rullet pengeseddel i næsen.

Lige da jeg kom ud af hospitalet, var jeg godt tilpas. Jeg havde overlevet en dans med døden, og jeg var blevet ædru. Der gik dog ikke længe, før følelsen af lettelse blev afløst af depression, fortvivlelse og frygt for fremtiden. Min hjerne kunne ikke kapere alle de sorte tanker, når de nu ikke længere blev dæmpet med alkohol, stoffer og piller. På opfordring søgte jeg hjælp hos Anonyme Alkoholikere.

Hos AA mødte jeg ligesindede, der havde været igennem præcis det samme som mig, jeg fik støtte, råd og vejledning. Jeg begyndte at værdsætte min ædruelighed. På den anden side af nytår begyndte jeg at nyde min ædruelighed, og den dag i dag vil jeg ikke undvære min ædruelighed for noget i hele verden. Jeg hedder Niels, jeg er alkoholiker, og jeg vil aldrig nogensinde tilbage til det hul, jeg var i for bare få år siden.

For at gøre det kort, så har jeg det bedre, end jeg har haft det i rigtig mange år. Men der er stadig et problem. Niels overlevede på det hospital, men det gjorde Niarn ikke. Han døde. Jeg kunne mærke det, allerede da jeg trådte ud i solen, efter jeg var blevet udskrevet. Faktisk en slags lettelse, som om djævelen på min skulder endelig var væk. Jeg tænkte, at jeg nok lige skulle vænne mig til mit nye liv, så ville Niarn komme frem i mig igen. Men han kom aldrig.

Derfor er det med blandede følelser, at jeg meddeler, at min karriere som Niarn slutter her. Jeg stopper ikke med at lystre på navnet Niarn, det har jeg heddet, siden jeg var teenager, men jeg stopper med at skrive, indspille og udgive musik som Niarn. Jeg udgiver et opsamlingsalbum med et par nye bonustracks og følger det op med en sidste turné, som en hyldest til, hvad der var, og som en tak til alle mine fans, som har støttet mig i tykt og tyndt.

Jeg er ikke færdig med at lave musik, det bliver jeg aldrig, men jeg er færdig med at lave musik som Niarn. Misforstå mig ikke, jeg elsker Niarn af hele mit hjerte. Niarn har aldrig været en fiktiv person, han er skabt af alt det negative, alt det destruktive, alt det dystre, der levede i mig i så mange år, men som nu så småt er ved at forsvinde. Niarn skal stå tilbage, som hvad han var: En fanden-i-voldsk gadedreng med noget på hjertet, men desværre også en livsstil, der til sidst tog livet af ham.

Jeg vil nu koncentrere mig om min ædruelighed, nye musikprojekter og min lille datter, som min elskede kæreste og jeg netop har fået.

Jeg vil gerne benytte lejligheden, til at takke alle, der har støttet og hjulpet mig gennem min karriere og selvfølgelig en kæmpe stor tak til alle mine fans, der har støttet op om mig de sidste to årtier. Jeg er taknemmelig for hver eneste, der har lyttet til min musik, og jeg håber, det har været en lige så stor fornøjelse at lytte til det, som det har været at lave det.

One Love - Niels Niarn Roos"

Tørlagt er ikke godt nok!

- Det gode liv efter alkoholmisbrug

Publiceret den 12/09/14

2 Kommentarer



Afholdenhed er en forudsætning for en god og vel-fungerende hverdag for os, der er ramt af den ene eller anden ødelæggende afhængighed. Vores ambitioner bør dog række videre end "blot" at leve et liv i afholdenhed. Vi skal gribe chancen og tage imod et "nyt" liv med åbne arme.

Jeg vil i denne og en række blogs henover efteråret give nogle bud på, hvordan man kan bryde mønstre og få fokus på ingredienser, der kan inspirere til bedre livskvalitet. Målsætningen er at skabe debat og eftertænsksomhed - og gerne skabe plads til, at vi afhængige kan dele erfaringer og lade os inspirere af hinanden.

bat og eftertænsksomhed - og gerne skabe plads til, at vi afhængige kan dele erfaringer og lade os inspirere af hinanden.

- Jeg vil være ordentlig! - Sådan lød det fra "Psyk Erik", der var blandt de såkaldt voksne, da jeg for snart fem år siden var i behandling på Behandlingscenter Tjele for mit alkoholmisbrug. Sætningen var en af de sætninger, der plottede sig ind i mit sind som et nyttigt guldkorn. Nyttigt, da ambitionen om at være ordentlig ligesom var strengen hen over alt det lort, jeg havde lavet i min aktive periode som alkoholiker. Alle de mange svigt, løgne, forsømmelser og al den selvdestruktive adfærd, som er en del af sygdommen. Ambitionen om at være ordentlig var italesættelsen af den rejse, jeg påbegyndte, da jeg erkendte min magtesløshed over for alkohol og min deraf afledte beslutning om at leve et ædru liv.

En rejse hvor min umiddelbare mission var et liv som tørlagt, men missionen udviklede sig efterhånden, baseret på erfaringer hen af vejen, til i højere grad at inkludere personlig udvikling og nedbrydning af negative mønstre tilegnet igennem et langt liv som afhængig.

Havde jeg været bedre til at lytte til, hvad erfaringen tilsiger, så havde jeg erfaret værdien af personlig udvikling noget før, og havde ganske givet undgået nogle personlige udfordringer, som jeg godt kunne have levet foruden. Heldigvis er viljen til at lære af livet større end skammen over de nederlag, som livet kan byde på. Jeg tror på, at der er en årsag til, at vi møder de mennesker, som vi møder gennem livet. Vores opgave er så at tage ved lære af både erfaringer og bekendtskaber, uanset hvilken karakter de end måtte have.

Jeg så en film fornylig med titlen "Thanks for Sharing", hvor en erfaren afholdende sexafhængig blev spurgt om følelser. I hans svar sammenlignede han følelser med et mindreårigt barn."- Man lader ikke en mindreårig styre bilen, men man propper heller ikke en mindreårig i bagagerummet...".

Sindsro og balance er mine nye drugs. For at opretholde balancen skal følelserne under kontrol, og de redskaber, der modvirker kontroltabene, skal kontinuerligt plejes og udvikles. Det er netop der, den personlige udvikling for alvor bliver spændende og relevant - ikke bare for afhængige, da jeg tror at langt de fleste mennesker, misbrug eller ej, til en vis grænse er fucked up med personlige issues, som i forskellig grad træder frem i forskellige situationer. Sådan er det jo at være menneske på godt og ondt...

Med budskabet om at følelserne ikke skal styre vores liv, men heller ikke gemmes væk, vil jeg slutte for denne gang, og det med en opfordring til dig om at dele dine erfaringer med aktiviteter til at skabe positiv livskvalitet i din hverdag med os andre, enten som kommentar her eller på mail til mig - pejo@tjele.com

Arkiv

februar 2015
januar 2015
december 2014
november 2014
oktober 2014
september 2014
juni 2014
maj 2014
april 2014
marts 2014
februar 2014
januar 2014
december 2013
november 2013
oktober 2013
september 2013
august 2013
juli 2013
juni 2013
maj 2013
marts 2013
februar 2013
januar 2013
november 2012
oktober 2012
juli 2012
juni 2012
maj 2012
april 2012
marts 2012
februar 2012
januar 2012
december 2011
november 2011
oktober 2011
september 2011
august 2011
juni 2011
maj 2011
april 2011
marts 2011
februar 2011
januar 2011
december 2010
november 2010
oktober 2010

P.S.: Som et synligt bevis på at vi hos Behandlingscenter Tjele er optaget af, at så mange som muligt får fornøjelsen af et langt og rigt ædru liv, så vil vi intensivere vores fokus på livskvalitet efter behandlingen er afsluttet. Dette vil bl.a. ske via en række kurser, som vi vil tilbyde i løbet af de kommende måneder.

Per Ørum, Behandlingscenter Tjele - September 2014

2 kommentarer

Tina Davidsen siger:

torsdag, oktober 2, 2014 at 8:12pm

Kære Per

Jeg er gift med Søren som har været alkoholmisbruger i mange år. Vi modtager behandling fra vores nabokommune og det er antabus til Søren og samtaler til os begge, mest ham.

Det er svært, for det er jo en sygdom. Det kan jeg se især ved læsningen af jeres hjemmeside. Har I netværk til pårørende? Og jeres efterbehandling, hvad går den ud på?

Søren har været ædru i knap fire måneder men er nu begyndt på alkoholfrie øl. Det har jeg meget svært ved at håndtere og vores to drenge er også skræmte ved det.

Kærlige kede af det hilsner fra Tina, kone til en alkoholafhængig som arbejder på at komme fri af det.

Skriv svar

Claus siger:

tirsdag, november 18, 2014 at 2:39pm

Kære Tina

Jeg er netop på vej til et tilbagefaldsophold, har gennem mange år dels været på antabus, behandling offentligt, 5 ugers behandling på Tjele - efterfølgende 5 mdr de bedste gennem de seneste 20 år - alligevel faldt jeg tilbage - grundet overmådighed. Det er tilsyneladende enten/eller, hvilket jeg først efter at have mistet nu alt, fandt ud af.

At drikke alkoholfri øl/vin tror jeg ikke på, hverken på kort eller langt sigt er holdbar retning (erfaring)- jeg tror ganske enkelt ikke på han er færdig med at drikke -.

Såfremt I økonomisk har mulighed, kan jeg kun anbefale en længere varende "isoleret" behandling, men din mand skal være bevidst og parat (det var jeg desværre ikke tidligere). Vigtigt er at han isåfald ved, at han vender tilbage til en familie, men hvor I også bør vide at I får en "anden" mand tilbage.

Kærlig hilsen Claus

Skriv svar

Skriv en kommentar

Din e-mail bliver aldrig publiceret eller delt med andre. Påkrævede felter er markeret med *

Name*

Email*

URL

Kommentar*

Udgiv Kommentar

Bedømmelseskriterier, skriftlig fremstilling niveau G

Bedømmelsen er en vurdering af, i hvilken grad eksaminandens præstation opfylder de faglige mål.

Der lægges vægt på, at:

- a) skriveidéen er tydelig
- b) teksten er overskuelig og sammenhængende med begyndelse og slutning
- c) sproget, herunder ordforråd og syntaks, er forståeligt, klart og hensigtsmæssigt i forhold til kommunikationssituationen
- d) den valgte opgave er besvaret.