

Annes mor var psykisk syk

# Jeg måtte alltid redde mamma



**–Mamma truet stadig med å ta livet sitt. Jeg hadde ansvaret for at hun skulle ha noe å leve for. Jeg var hennes fortrolige og taus som graven. Det satt en skrekk i meg om at barnevernet skulle komme og ta meg, slik de hadde gjort det med søsknene mine, forteller Anne Sund (60).**

**HJEMMETREPORTASJE**  
Tekst: Gro Lien Garbo Foto: Jørn Grønlund

Anne Sund er leder for Landsforeningen for pårørende i psykisk helse (LPP) i Telemark og er en av flere som deler sine historier i boken «Om å ta pårørende på alvor».

Det er seks år siden moren hennes døde. Hele barndommen og mesteparten av Anne voksne liv har vært preget av morens humørsvingninger, konstante flytting og trusler om selvmord. Likevel har Anne aldri klart å være sint på moren.

–Jeg har aldri skreket til moren min, bare satt foten ned et par ganger. Å være behersket og ha et ansikt utad sitter sterkt i meg. Jeg håper fortsatt at jeg kan bli ordentlig sint på henne en dag, sier Anne rolig og ser granskende på meg, som for å forsikre seg om at jeg får med meg det hun sier.

En mor, som hun tror hadde diagnosen bipolar lidelse, masse angst og stadige oppbrudd har preget oppveksten hennes.

–Det var jeg som måtte ta vare på mamma, aldri omvendt. I ettertid er det lett å se at det burde ha kommet noen og sagt stopp, sier Anne ettertenksomt.

## Alltid velstelt

Hun forteller om en gang da hun var åtte år og moren hadde tatt en overdose med tabletter.

–En lege rykket ut og ga mamma et brekkmiddel, for så å dra igjen, uten tanke for at det var et barn alene igjen der sammen med en syk mor, sier Anne.

Hun forteller om en mor som stadig var deprimert og hadde angst, som drakk for å være sosial og tok tabletter.

–Utad var likevel fasaden

fin. Hun var alltid velstelt. Jeg var alltid pyntet og i pene klær. Men mamma stilte aldri på et foreldremøte og fulgte meg aldri til skolen, selv ikke til min første skoledag. Jeg fortalte ingen at ikke alt var som det skulle hjemme hos oss. Jeg var livredd for å bli sendt bort og kjente en voldsom tilknytning til moren min. Jeg hadde jo bare henne, sier Anne.

Hun forteller om en mor som var et arbeidsjern og flink til å sy og flink med mat, når hun var frisk. Mye av oppveksten flyttet de to rundt mellom forskjellige kraftutbyggingsanlegg, der moren jobbet på kjøkkenet.

–Det verste var at hun løste alle konflikter ved å flykte og flytte. Dukket det opp problemer, og det gjorde det alltid, så var det å pakke sammen og dra til et nytt sted. Det var alltid en mann med i bildet. Hun ble

kastet ut av menn, flyttet fra menn og flyttet til menn. Når hun hadde det romantisk, ble jeg skjøvet vekk. Når hun var knust, kunne jeg få trøste henne. «Hva skulle jeg gjort uten deg?» kunne hun si da. Lojaliteten min måtte hele tiden være hos mamma. Det var jeg som måtte gå og hente tingene våre og sørge for pakking før det bar til et nytt sted.

Anne Sund tror at den evige flyttingen antageligvis var årsaken til at ingen av lærerne på skolen grep inn for å finne ut hvordan hun egentlig hadde det. Før de rakk å bli skikkelig bekymret, var hun og moren flyttet, til et nytt sted i Trøndelag, til Vestlandet eller til Østlandet.

–Jeg er utrustet med gode evner, men gjorde det ofte dårlig på skolen fordi det var vanskelig å få konsentrert seg og gjort lekser. På skolen tøffet jeg

meg og spilte på sjarmen. All energi hjemme gikk med til å gå på tå hev rundt mamma. Hun hadde voldsomme humørsvingninger. Sa jeg noe hun syntes var feil, fikk jeg juling. Jeg syntes at det var dårlig gjort, men rettfærdiggjorde henne alltid inni meg. Jeg tenkte at jeg sikkert hadde gjort noe annet som gjorde at jeg fortjente julingen, sier Anne.

### Mistet søsknene

Frem til hun var seks år, bodde Anne og moren sammen med de fire av sine fem eldre halv-søsken. Så ble de i likhet med femtemann, plassert i fosterhjem. Moren og halvsøskenes far var skilt. Sin egen far har Anne Sund aldri truffet. Moren nektet å si noe om ham. Først da moren var på sykehjem og Anne bladde i gamle papirer, kom hun frem til en adresse i Spania. Faren, som var spansk, var død. Men Anne har i dag fått kontakt med sine spanske halvsøsken. Hun har også kontakt med sin norske halvsøster, selv om de i mange år var forhindret fra å se hverandre.

– Da de eldre halvsøskenene

mine ble plassert i fosterhjem, var det som om jeg mistet dem alle. De siste årene har jeg hatt en del kontakt med søsteren min og forstått at før de ble sendt bort, var det hun som tok vare på meg. Alle har vi vonde følelser overfor mamma. Anne forteller at hun og søsteren nesten ikke kan snakke om moren uten at det blir vondt og vanskelig.

– Min overlevelsesstrategi har i mange år vært å forgylle mamma og barndommen, mens søsteren min ikke ser noen lyspunkter. Hun husker for eksempel at det nesten aldri var mat på bordet så lenge hun bodde sammen med mamma. Det var poteter dag ut og dag inn. Jeg, derimot, har gode minner knyttet til lukten av stekt løk og potet, sier Anne. Hun forteller at det først er nå når moren har vært død i seks år, at hun klarer å snakke ordentlig om barndommen, slik den faktisk var.

### Ikke psykisk

– Som godt voksen ble jeg innhentet av sykdom. Jeg hadde vondt overalt og var helt utmat-

tet. Jeg hadde omskolert meg til førskolelærer, samtidig som jeg var gjennom en skilsmisse. Jeg var sengeliggende i tre måneder, men jeg blånektet for at det var noe psykisk. Heldigvis godtok jeg likevel å komme til en psykiater.

– Det første jeg sa til henne, var: «Ikke snakk om barndommen min.» På et tidspunkt skulle hun fylle ut en søknad om uføretrygd for meg, og i søknaden skrev hun at jeg som barn var blitt utsatt for omfattende omsorgssvikt. Jeg ble rasende på henne og sa at noe sånt hadde jeg da aldri sagt. «Du har

ikke sagt det. Jeg har hørt det,» svarte hun. Jeg har nok vært en mester i fortregning og vet ikke hvor mye som fortsatt er fortregnt, sier Anne, som likevel tror at tre år i terapi har bidratt til at hun har fått bearbejdet mye av det hun har opplevd. Ikke minst har hun mindre vondt i kroppen.

– Jeg driver også en del med Qigong, som gjør meg veldig godt. Det er mange veier til bedring.

Anne beskriver seg som utholdende, men også med en sterk vilje. Har hun bestemt seg for noe, så gjør hun alt for å oppnå det. Da hun var 16 år, bestemte hun seg for at hun hadde hun fått nok av omstreifertilværelsen med moren.

### Med på lasset

– Jeg hadde først flyttet med moren min til Mo i Rana. Da hun så reiste videre til et nytt sted og ny jobb, fikk jeg meg hybel og jobb. Like etter traff jeg han jeg giftet meg med. Jeg ville ha et hjem, og fikk raskt to jenter — den ene da jeg var 18, den andre da jeg var 21. Jeg ble i Nord-Norge i 30 år og



**«Min overlevelsesstrategi har i mange år vært å forgylle mamma og barndommen.»**

skilte meg først etter 24 år. Jeg ønsket for enhver pris å ha et stabilt liv. Ikke et slikt liv som mamma hadde hatt, forteller Anne.

Til tross for at hun ønsket å bo langt vekk fra moren, så tok det ikke lang tid før moren også kom tilbake til Mo.

–Så lenge mamma levde, skulle det bli slik. Dit jeg flyttet, dit flyttet også mamma. Også etter at jeg ble skilt. Det som var mitt hjem til enhver tid, ble også mammas base. I lange perioder bodde hun hos mannen min og meg. At han orket, kan jeg nesten ikke skjønne. Vi avbrøt ferier fordi hun truet med å ta livet sitt. Redselen for at det skulle skje noe med henne, har vært med meg hele veien, helt frem til hun kom på sykehjem. Da klarer jeg å slippe taket litt. Denne redselen og krisetenkningen er mitt handikap. Jeg jobber med å bekjempe den, det skal lite til før den popper opp igjen.

## Overbeskyttet ungene

Anne forteller at det vanskeligste hun har opplevd, var da den ene datteren hennes fikk psykiske problemer.

–At mamma var psykisk syk, var sånn det alltid hadde vært. Men døtrene mine hadde jeg gjort alt for å beskytte. Det var nesten så jeg utslettet meg selv. Jeg overbeskyttet dem, og ut-satte dem nok for en nesten klam omsorg. Da den ene datteren min fikk psykiske problemer på videregående skole, ble jeg helt ute av meg. I ti år var både hun og moren min syke samtidig. Jeg følte at jeg ikke strakk til i noen retning. På et tidspunkt var jeg så fra meg at jeg bare skrek til datteren min. Jeg tror hun ble veldig lettet. «Vet du, mamma, det er første gang jeg har hørt deg virkelig sint,» sa hun. Jeg tror hun fikk mer respekt for meg. Det sinnet jeg aldri har klart å ta ut overfor moren min, klarte jeg å ta ut overfor datteren min, sier Anne.

Hun forteller at det ble en vekker for henne om å ta sine egne følelser på alvor —og ikke bare leve for andre.

–I dag forstår jeg også bedre at datteren min trenger å ha meg litt på avstand for å få puste selv. Jeg skulle ønsket at jeg selv hadde lært å sette grenser tidligere i livet, men jeg hadde ingenting å sammenligne med eller å måle meg mot, sier hun.

Det var etter at datteren ble syk at Anne fant ut at det fantes en organisasjon også for



**USTABILT:** Anne gikk på seks forskjellige skoler i løpet av ni års skolegang. Dette bildet tror hun ble tatt i andreklasse. *Privat foto*

pårørende av personer med psykiske lidelser.

–Jeg så et oppslag hos behandleren min om en pårørendekonferanse, og ringte straks. Jeg fikk vite at konferansen var fulltegnet, men insisterte på at jeg måtte få plass. Når jeg først setter meg noe i hodet, skal det mye til for å stoppe meg, ler Anne, og forteller at den konferansen ble starten på hennes engasjement i LP.

Hun startet opp et lokallag i Skien i 2004.

## Kontrollfreak

–De tre første årene var jeg mest opptatt av hva jeg og andre kunne gjøre for dem vi var pårørende til, men så skjønte jeg at det var vel så viktig at vi gjorde noe for å ta vare på oss selv. Vi hadde samtalegrupper, og jeg gikk på kurs for å kunne lede selvhjelpsgrupper.

–På en av gruppene hvor jeg hadde fortalt om mine utfordringer, var det plutselig en av deltagerne som utbrøt: «Du er jo kontrollfreak, du. Du må ha

## Et sted for pårørende

Pårørende til psykisk syke er spesielt utsatt for depresjon og psykisk sykdom, fordi så mye av tilværelsen gjerne handler om den de er pårørende til — og ikke om dem selv. PIO-senteret er pårørende i Oslos eget ressurscenter for psykisk helse og retter seg mot alle som står nær mennesker med psykisk helsesvikt og/eller rusproblemer: Foreldre, ektefelle/partner, venner og kolleger, søsken og barn. [www.piosenteret.no](http://www.piosenteret.no). PIO-senteret drives av Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse. [www.lpp.no](http://www.lpp.no). Rådgivningstelefon: 22491922.



## Les mer

Boken «Om å ta pårørende på alvor» oppsummerer fem års erfaring med arbeid med pårørende. I boken møter du blant annet mødre, fedre, brødre, søstre og døtre, som deler sin historie om å komme til kort, forstrekke seg, men også om å mestre. Historiene forteller om smerte, men også om håp. Du møter også personer med egen erfaring med psykisk sykdom. I tillegg møter du de som til daglig arbeider på PIO-senteret, fagfolk og forskere. Boken kan bestilles via PIO-senteret. [www.piosenteret.no](http://www.piosenteret.no)

all kontroll.» Han traff kanskje spikeren på hodet i større grad enn han var klar over.

–Det er vanskelig for meg å slippe kontrollen. Jeg skjønte plutselig at hele livet mitt har handlet om å ha kontroll oppi en syk situasjon. Når jeg byr på meg selv som leder for LPP Telemark, er det ofte for at andre skal åpne seg. Jeg ser at det er en fare for at jeg bare fortsetter i en hjelperrolle, som jeg kjenner så altfor godt fra før av. Samtidig gir det meg enormt mye å være sammen med andre pårørende. Å møte andre som har opplevd mye av det samme som meg, gir meg en bedre forståelse av hvorfor livet er blitt som det er blitt. Målet mitt de neste årene er å begynne å leve litt på egne premisser og å innse at jeg ikke kan ordne opp i alt, sier Anne.

–Håpet mitt nå er at vi kan starte et senter for pårørende i Telemark, slik som PIO-senteret her i Oslo. Jeg har hatt mye støtte fra PIO-senteret, er stadig i kontakt med dem, og er en venn av senteret. Jeg ønsker meg et tilsvarende senter i Telemark med tilbud og støtte til pårørende. Senteret skal gi oss hjelp til å stå i de tøffe livene vi ofte lever, sier Anne. ♦

[hjemmet@egmonthm.no](mailto:hjemmet@egmonthm.no)