



Karen Hegelund Nielsen i
sit værelse i Miteq.

ÉN dag ad gangen

Karen Hegelund Nielsen er vokset op som adoptivbarn under 'slavelignende forhold.' Nu prøver hun at bearbejde sin fortid gennem psykoterapi. Hun håber engang at få kræfter til at fortælle sin historie til sine børn.

PORTRÆT Tekst og foto: Malene Alexandersson

På trods af sit spinkle ydre, bærer Karen rundt på en usædvanlig tung bagage, der stammer helt tilbage fra barndomsårene i Grønland.

Hun er vokset op som adoptivbarn under det, hun selv kalder slavelignende forhold. Hun skulle opvarte familien på alle tænkelige måder, og ydmygelser og vold var en stor del af hverdagen.

-En nat trak min adoptivfar mig pludselig ud i køkkenet og smed mig på gulvet. Så hoppede han med hele sin vægt på min ryg. I dag har jeg stadig mange problemer med ryggen efter det. De kunne også finde på at straffe mig ved at sende mig ud i isvinteren uden handsker, så jeg fik forfrysninger i mine fingre, husker Karen.

Da hun var 15, sagde kroppen stop. Hun fik et sammenbrud, og blev fjernet fra familien. Efter en turbulent tid med druk, ensomhed og depression, mødte hun en mand og sammen fik de tre dejlige piger. Men snart blev Karens hverdag igen fyldt med ydmygelser og vold, og ægteskabet begyndte at minde alt for meget om forholdet til adoptivfamilien. En ny nedtur meldte sig.

Mod på at overleve

Karen har fra naturens side en stærk overlevelseskraft. Hun kæmper videre på trods. -Da jeg var barn, var det en nødvendighed, for hvis jeg ikke kunne det, jeg blev bedt om, fik jeg tæsk, siger hun. Men det har også været hendes redning. Som barn dygtiggjorde hun sig inden for alverdens sportsgrene. Det var hendes helle. Her fandt hun viljestyrke, og siden har hun flere gange truffet drastiske valg, som har hjulpet hende ud af en håbløs situation – hun stoppede ved egen hjælp sit alkoholmisbrug, og hun forlod sin voldelige mand og rejste til Danmark.

I Danmark kommer Karen i kontakt med Miteq, Kofoeds Skoles bofællesskab for socialt udsatte kvinder fra Grønland. Hun starter i terapi, og det skal vise sig at blive et vendepunkt i hendes liv. I starten er det meget svært for hende at fortælle sin historie, for hun forventer ikke, at nogen vil tro hende. Dybt inde ved hun, at hun er et godt menneske, og at hun taler sandt. Men efter et helt liv, hvor hun har fået ørerne tudefulde af det modsatte, ved hun ikke, hvad hun skal tro. Hendes selvtillid er helt i bund.



>> Kroppen husker

De dårlige oplevelser fra barndommen sidder stadig i kroppen som en hæmsko. -Der er så mange ting jeg kan, men jeg bliver hele tiden stoppet, fordi jeg ikke tror på mig selv og ikke kan sige fra, siger hun.

Gennem terapien bliver Karen bevidst om sine egne negative handlemønstre og finder styrke i sig selv til at ændre dem.

-Vi arbejder meget fysisk i terapien. Hvis jeg er ked af det eller vred, spørger terapeuten: hvordan føles det i kroppen? Hvor kan du mærke det? Hvor kommer den følelse fra? Jeg skal selv sætte ord på og hele tiden mærke efter, fortæller Karen. Terapeuten hjælper hende med at ændre de svære følelser til noget positivt ved at få hende til at tænke på noget rart.

-Og så mærker jeg efter igen, og luner jeg mig. Det giver afsæt til en runde mere, hvor vi dykker ned i det, der gør ondt og er svært. Der er altid god tid, og det er meget vigtigt for mig, fortæller Karen.

En del af gruppen

Hver måned holder Miteq et intensivt terapiophold i Sorø for grønlændere. Særligt i starten var det svært for Karen at være en del af en gruppe, for som barn var det netop en del af hendes afstraffelse, at hun skulle sidde stille i et hjørne, når familien var samlet. -Første gang jeg skulle være med blev jeg så bange og ked af det, at jeg lå i fosterstilling og græd. Det var en meget svær start, husker Karen.

Hun begynder efterhånden at se, at der er andre, som også har det svært, og at det kan lindre lidt at dele erfaringer med hinanden. -Deres historier er anderledes end min, men vi har det til fælles, at vi har ar på sjælen. Jeg kan godt lide bare at sidde i kredsen og lytte til de andre, og langsomt kan jeg selv begynde at åbne mig.

Helt nye udfordringer

Karen har i mange år flygtet fra sin krop, så det har været overvældende for hende pludselig at skulle mærke efter, hvordan hun faktisk har det. Gennem terapien får hun traumerne ud af kroppen, og langsomt lærer hun at mærke sine egne grænser.

Hun har endelig fået sagt fra over for adoptivfamilien, og de har nu ikke længere kontakt. -Bagefter var jeg rystet og lidt forvirret, men det føltes alligevel godt. Jeg opdagede, at jeg også er en person, der tør sige sin mening, fortæller Karen. Hun har også lært at håndtere konflikter uden at være bange. Det er en helt ny verden for hende, for hun har altid levet med angsten som fast følgesvend.

I takt med at terapien hjælper Karen til at hele gamle sår, dukker der nye udfordringer op. Hun kan pludselig sige fra og stå ved sine meninger, og er ikke længere så konfliktsky og eftergivende. Det betyder, at hun kan såre andre mennesker, og det er en svær balancegang. -Den store opgave er at finde ud af, hvem jeg egentlig er. Jeg har aldrig mærket mig selv før; hvad mener jeg? Hvad kan jeg lide? Hvordan skal jeg reagere på forskellige situationer? Hver dag er som et eksperiment, og jeg får øje på nye muligheder. Det er spændende og lidt skræmmende, synes hun.

Fremtiden

Karens mål er, at hun en dag bliver i stand til at snakke med sine døtre om sin fortid. Hun er stadig ikke klar, men hun er kommet langt takket være terapien. Før var hun bange for at komme til at græde, når hun snakker om sit liv og for, at hun ikke kunne stoppe igen, nu kan hun bedre rumme det. Hun er parat til at fortælle sin historie, for hun synes, det er vigtigt, at gøre opmærksom på det menneskelige i at have det sådan, som hun har det. Og fremtiden? Lige nu tager hun én dag af gangen. -Så længe jeg prøver, skal det nok gå, slutter Karen.

Ridder af Dannebrogordenen

Hendes Majestæt Dronningen har udnævnt Kofoeds Skoles forstander, pastor, dr. phil Jens Aage Bjørkø til Ridder af Dannebrogordenen.

Udnævnelsen sker på baggrund af en indstilling fra skolens bestyrelse. Jens Aage Bjørkø har siden begyndelsen af 1970-erne været knyttet til

det sociale arbejde for de svageste i vores samfund. Hans indsats på specielt Vesterbro – og fra 1979 som forstander for Kofoeds Skole – er imponerende og kendt langt ud over landets grænser. Dertil kommer et omfattende forfatterskab inden for det sociale område. -thop

