



SOMMER:  
Ann Hellen Nyhus og sønnen Mikael er på ferie på Sørlandet. De koser seg på stranden med ringspill, brus og kjeks. Ingen vet hvilke problemer Ann Hellen sliter med.

# Mammamas hemmelighet

Ann Hellen koser seg på stranden sammen med sønnen Mikael på fem år. Utad ser alt idyllisk ut, men en dag slår fasaden sprekker.

Tekst Merete Sillesen Foto: Bjørg Hexeberg

Løten, 1971:

**A**nn Helen er 11 år og bor i sitt andre fosterhjem. Hun har erfaring fra overgrep, omsorgssvikt og har bodd på fire forskjellige barnehjem. Hjemme hos en venninne finner hun hjemmehent. Og drikker. Hun merker at alkoholen bedøver henne. Det er en etterlengtet følelse, og hun er hektet fra første slurk. Ann Helen vet at dette er hennes medisiner. Bare hun får nok alkohol, kan hun takle alt, tror den allerede skadeskutte, lille jenta.

Barnet Ann Helen skjønner ikke at det er farlig; hun føler seg jo bedre enn noen gang før. Da hun blir eldre, lukker Ann Helen øynene for faresignalene. Hun fortsetter å drikke; helgefyll er da helt normalt, tenker hun. Og later som om hun ikke merker at hun drikker fortere og mer enn de andre. At det alltid er hun som blir først full. Etter hvert drikker hun i ukedagene også, men bare om kvelden. Og det er jo også vanlig, forteller hun seg selv.

Fasaden er perfekt. Ann Helen tar utdanning og får jobb, først i barnehage, så på skole. Men på grunn av sin traumatiske barndom må hun leve med psykiske utfordringer, og hun får snart diagnosen PTSD (posttraumatisk stress).

## BLIR MOR

Ann Helen blir gravid i 1989, og med kroppen full av lykeormer trenger hun ikke å drikke. Hun er superhappy for barnet hun og samboeren venter, og det er rus nok i seg selv. Da Mikael blir født, er Ann Helen rusfri. Hun ammer og holder seg unna alkoholen. Men da hun slutter å amme, begynner hun så smått å drikke igjen. Når Mikael er to år, ryker samboerskapet.

Nesten hver helg er Mikael hos faren sin. Og da drikker Ann Helen. Men hun passer

på å være edru når han kommer hjem på søndagskveldene. Men én gang opplever Mikael at mamma er full. Det er en så skremmende opplevelse at det sitter i ham for bestandig.

Mikael har diagnosen ADHD. I femte klasse flytter han til faren sin. Da rakner Ann Helens liv, og fasaden sprekker. Ann Helen blir stadig sykmeldt fra jobben som leder på skolefritidsordningen, og etter hvert blir hun overtalig.

Når Mikael er hos moren sin, oppdager han at mamma forandrer personlighet om kvelden og i helgene. Han blir redd og løper til naboen når mamma sjangler og ikke klarer å gå. Etter hvert er det slik at Mikael vet på forhånd når mamma kommer til å drikke mer enn bare en øl. Han drar til faren sin så snart hun har åpnet en flaske.

Mikael sliter med sine ting, og allerede som barn oppsøker han miljøer med eldre barn og ungdom. Men han føler ikke tilhørighet noe sted. Han er som en kameleon som tilpasser seg. Det er alltid han og dem. Ikke vi og oss.

Mikael er bare 11–12 år første gang han røyker hasj. Alkoholdebuten kommer også tidlig, men det er narkotika som blir hans flukt fra vanskelige følelser.

Før Ann Helen blir 44 år, har hun flyttet 42 ganger. Hun klarer ikke å skaffe seg virkelige venner, og når hun er sammen med drikkekompisene, føler hun seg ensom. Mikael finner heller ikke fotefeste noe sted.

Selv om mor og sønn ikke bor sammen, har de mye kontakt når Mikael vokser opp, blir ungdom og ung voksen. Begge trenger å vite at den andre også ruser seg; det letter på egen skam og skyldfølelse. Mikael ser ikke hvor absurd tanken er. Men han tenker at siden mamma drikker, kan

han alltid komme til henne, uten at hun fordømmer ham. Det kjennes trygt i utryggheten.

## OVERDOSE

Året er 2013, og Mikael blir reddet etter overdose for tredje gang. Da Ann Helen ser sønnen sin bli gjenopplivet på sitt eget stuegulv, er hun livredd.

Mikael klarer ikke å slutte å ruse seg, han gråter fortvilet og er helt utkjørt.

– Jeg må ha hjelp, ellers dør jeg!

Da vekkes beskyttelsesinstinktet i mamma Ann Helen. Hun må være sterk for å klare å hjelpe sønnen: hun må få Mikael inn på et behandlingssted. Et sted hvor de har dyr, og hvor de har terapeuter som ser hele mennesket. Mikael er nærmest i koma, og Ann Helen utnytter tilstanden han er i. Hun får ham til å undertegne fullmakter, slik at hun kan ta styringen. Hun vet at han ikke er i stand til å ta avgjørelser selv.

For Mikael er alt likegyldig. Om han lever eller dør, spiller ingen rolle. Men det gjør det for moren hans.

Han blir sendt på avrusing, men etter to–tre uker blir han sendt hjem igjen og er tilbake i det samme, gamle miljøet. Dette skjer to ganger.

I mars 2015 kommer han endelig inn på Fetsund behandlingstun i Akershus. Der lever Mikael tett med naturen, og han merker at bare det å klappe en hest, kan roe ham. Dessuten føler han tilhørighet for aller første gang, og det til en gruppe med rusavhengige. Det har ikke skjedd før.

Ann Helen er trygg på at sønnen blir tatt vare på. Endelig kan hun slappe av. Dermed drikker hun mer og mer, og hun klarer ikke lenger å ha noen alkoholfrie dager innimellom. Begrepet «kveld» blir tidsforskjøvet til «ettermiddag».

I dagene som kommer, husker hun overhodet ikke noe av tiden etter klokken 21.

Samtidig blir hun mer og mer skamfull. Aller mest fordi hun har ført morsarven sin videre til Mikael. Hun føler seg



**NÆRHET:**  
Ann Helen Nyhus (54) og sønnen Mikael Nyhus (27) startet begge å ruse seg i 11-årsalderen. Nå er de endelig rusfrie.

mislykket på alle måter. Men Ann Helen tør ikke legge seg inn noe sted, for alt som lukter av sykehus og behandlingshjem, trigger de vonde minnene fra barndommen.

Mikael får permisjon fra behandlingssenteret og besøker mamma nesten hver helg. Og med sin sterke intuisjon værter han at moren sliter mer enn noen gang. Det er lenge siden han ba henne love at hun ikke skulle ta livet av seg. Allikevel er Mikael redd for

☞ **Vi er begge rusfrie, jeg er kreftfri, og for første gang tør jeg kjenne på livet**

Ann Helen





hva som kan skje med mamma. Og han er redd for å sprekke hvis hun dør.

### FÅR KREFTDIAGNOSE

Etter rutinemessig mammo-grafi og ultralyd får Ann Helen telefon fra fastlegen.

– Du har kreft.

Nå mister Ann Helen fullstendig fotfestet, og alt går i svart. Mikael blir enda reddere, men sprekker ikke. Ann Helen drukner sine sorger i alkoholen. Samtidig øker hun

forbruket av antidepressiva og beroligende medikamenter. Allikevel skjer det noe i hodet til Ann Helen. Hun er god på overlevelsesstrategier, men det å leve kan hun ikke noe om. Nå har Mikael tatt imot sjansen til å leve et godt liv – kan hun som mor gi opp?

Ann Helen blir operert, og hun truer seg hjem samme dag – for å drikke. Etter en uke er hun ute med en drikkevenninne, og venninnens bekymrede blick gjør noe med Ann

Helen. Til tross for at hun er kanonfull da hun kommer hjem, skriver hun en SMS til venninnen om at hun ikke skal drikke på 14 dager. Hverken venninnen eller Ann Helen tror på dette. Men Ann Helen drikker ikke dagen etter. Og ikke dagen etter der heller.

### VENDEPUNKTET

Noen dager senere er Ann Helen på en konsert på Chateau Neuf, der sønnen opptrer. Det blir vendepunktet.

Da hun ser Mikael's blick, som inneholder undring, håp, redsel og kanskje litt stolthet, vet Ann Helen at nå har hun slått opp med alkoholen.

Mikael tør nesten ikke tro at det er sant. Mamma er edru da hun kommer på konserten hans, og hun drikker bare vann resten av kvelden. Skal han virkelig få tilbake moren sin?

Før Ann Helen får sin siste cellegiftbehandling, skriver Mikael en låt til henne. Han



kaller den *Kampen*. Ann Helen spiller den for sykepleierne på Åkershus Universitetssykehus (Ahus), og alle gråter. Ann Helen vet at hun skal vinne kampen mot alkoholen, men hun vet ikke hva et vanlig liv er. Et liv styrt av alkohol er alt hun kjenner til. Allikevel tar hun kampen alene, og hun slutter også med piller.

## KJÆRLIGHETEN

Nå har Mikael vært rusfri i to år og seks måneder, mens mamma Ann Helen har vært rusfri i to år og to måneder. Vi møter dem på Aker Brygge i Oslo, og det lyser mor-sønnkjærlighet av begge. Det gnistrer av livslyst og energi mens de forteller sin historie. Og de erause med å rose hverandre. De ser på hverandre, tar på hverandre og hjelper hverandre å huske. Dessuten ler de mye. Humor, og ikke minst galgenhumor, er viktig.

Ann Helen stråler da hun forteller om alt hun bare *må* gjøre. Hun skriver bok om livet sitt. Og hun er smykkedesigner, hun strikker og hekler og elsker å skape vakre ting.

I ti år nå har hun bodd i samme hus sammen med hunden Leo. Han er livredderen hennes. Hverken Mikael eller Ann Helen kan tenke seg et liv uten dyr.

Mikael snakker om nødvendigheten av å ha en lidenskap i livet. For ham har det alltid vært musikk. Mikael, med artistnavnet Endless, ga i høst ut sitt nye album *Fire årstider*. Han bor sammen med to katter, og han har 40 hester rett utenfor døren.

Ann Helen og Mikael er tydelige med ord og fakter – de har ikke antydning til flakking i blikket. De forteller sin historie for å gi andre håp.

Ann Helen finner ut mer og mer av hva livet har å by på. Samtidig må hun takle sitt posttraumatiske stress uten å bruke rus. Det er tøft, men hun står i det og fyller dagene med aktiviteter som gir henne positiv energi. Hun er aktiv i Kreftforeningen og i Stiftelsen Retretten, som er en frivillig organisasjon, der medarbeiderne selv har erfaring. Her



TRIVES SAMMEN: Mikael og Ann Helen har delt mange nedturer. Nå nyter de oppturen sammen.

hjelper de alkoholikere, rusavhengige og pårørende. Tidligere var det Ann Helen som trengte omsorg, nå kan hun gi noe tilbake.

Mikael holder foredrag om rus. Da bruker han videoer, bilder og liveopptredener for å nå sitt publikum best mulig. Og publikum kan være både vanlige ungdommer og personer som jobber blant rusavhengige.

– Vi har begge valgt å være åpne, sier Ann Helen.

– Og vi får tilbakemeldinger fra fremmede som takker oss for muligheten til et bedre liv.

Mikael synes at det er bedre å skrive tekster til låter enn å skrive dagbok.

– Og jeg blir oppriktig glad når jeg hører at tekstene mine også rører ved noe i andre. Musikken er min flamme, som jeg brenner for.

– Det er livsviktig å

erstatte rusen med noe positivt i livet, legger Ann Helen til.

– Har man ikke en lidenskap, får man skaffe seg en.

Mikael og Ann Helen ses ofte, men det viktigste er å vite at de har hverandre. De deler opplevelser på godt og ondt.

– Som rusfri får vi med oss så mye mer, sier Mikael.

– Jeg er sterkt knyttet til mamma, sier Mikael og dulter borti moren sin.

– Og hun er nok den første som får vite det hvis jeg har kjærlighetssorg, sier han.

– Vi kan aldri få hendelser fra fortiden ugjort, sier Ann Helen.

– Så vi velger å leve i nuet, og å glede oss over fremtiden og alt det positive den kan bringe med seg. Vi er begge rusfrie, jeg er kreftfri, og for første gang er jeg glad over å kunne se på livet. •

## Postramatisk stresslidelse (PTSD)

Diagnosen PTSD, posttraumatisk stresslidelse, ble først introdusert i 1980 og var i stor grad basert på det man observerte av psykiske senvirkninger hos krigsveteraner. Etter hvert fant man at tilsvarende symptomer også kunne ses hos andre som har opplevd traumatiske hendelser. De fleste traumpasienter fyller kriteriene for PTSD, noe som innebærer følgende:

- Har vært utsatt for livshendelse(r) eller situasjon(er) av usedvanlig truende eller katastrofal art.
- Traumatiske hendelser blir gjenopplevd gang på gang i påtrengende minner («flashbacks»), drømmer eller mareritt.
- Unngåelse av aktiviteter og situasjoner som minner om traumet.
- Forhøyet alarmberedskap og vaksomhet, økt skvettenhetsreaksjon og søvnløshet.

Kilde: Modum Bad