

Bogen "Vores forældre drak" er en selvhjælpsbog henvendt til voksne børn af alkoholikere. Bogen er skrevet af Camilla Schou som selv, ligesom over en halv million andre danskere, er vokset op i et alkoholiseret hjem.

Forfatteren Camilla Schou er vokset op i, hvad der set udefra kunne ligne en helt almindelig familie. Men Camillas barndom var ikke præget af tryk, forudsigtelighed og nærvær som en barndom burde, men derimod skænderier, utilregnelighed og manipulerende adfærd.

Camillas mor drak og endte med at drikke sig ihjel. Som størstedelen af de mange voksne børn af alkoholikere har Camilla fået en tung bagage fra barndommen med som følgesvend i voksenlivet. Hun har derfor skrevet denne bog med håbet om at kunne inspirere andre og være med til at igangsætte deres arbejde med og frisættelse af de tunge tanker og destruktive mønstre.

Hvert kapitel indeholder små udsnit af beretninger fra 37 forskellige danskere. Blandt andet forfatter og psykolog Marie Brixtofte, skuespiller Ditte Hansen, psykoterapeut, misbrugsbehandler og DJ Jean Von Baden, ekspert i onlineforretning Rasmus Lindgren og politiker Pia Olsen Dyhr.

Fælles for beretningerne er at de rår for usødet gengiver erfaringer og de mangeartede følelser knyttet til deres barndom i et alkoholiseret hjem.

Bogen veksler mellem Camillas egne men også andres personlige oplevelser samt en række forskellige øvelser, hvilket er med til at skabe et godt flow gennem bogen. Emner og følelser som eksempelvis destruktive mønstre, mistillid, selvomsorg, skyld, skam og vrede bliver behandlet gennem bogens seks kapitler.

Bogen er skrevet i et direkte sprog til læseren, og det gav mig en følelse af, at Camilla sad som en god ven ved min side. Hun anvender et meget billedligt sprog og metaforer foruden de konkrete eksempler på følelser i praksis, og så kommer hun ind på, hvordan de mange følelser kan se forskellige ud, alt efter hvilket menneske der har oplevet dem. For nogen kan bogen måske blive for meget "sludder for en sladder", da bogen er skrevet i et meget letlæst sprog og de mange øvelser og nogle gange lange citater fylder meget.

Camilla anbefaler, at man læser bogen i småbidder, da det er vigtigt, at man stopper op undervejs og giver sig selv tid til at lave de mange øvelser og reflektere over de tanker og følelser, som øvelserne bringer frem i en. Dette er jeg meget enig i, og selv om jeg ikke selv er opvokset i et alkoholiseret hjem, så fik de forskellige øvelser og spørgsmål mig til at reflektere over min egen barndom, og hvilket ståsted jeg nu har i mit voksenliv.

Camilla taler til det indre og omsorgssvigtede barn, der er efterladt i det indre hos voksne børn af alkoholikere, og jeg synes, at hun formår at skabe en forbindelse og samhørighed med læseren. Et tillidsforhold, som jeg ser som altafgørende for, at en læser i Camillas ønskede målgruppe skal kunne få noget ud af bogen. For andre er bogen også spændende læsning, som skaber tanker og refleksioner, men jeg vil nok hellere give bogen videre til en anden som kan genkende de mange oplevelser, end selv at skulle læse bogen igen.