

» Jeg har aldrig kendt til at sidde sammen som familie og spise. Jeg skulle spørge om lov til alting. Jeg spurgte min mor, og så gik hun ind og spurgte min stedfar. Jeg skulle vaske op hver aften efter hele dagen, og hvis min mor listede sig til at vaske op, faldt der brænde ned. Jeg stod hver aften og kiggede ud på de andre børn, der legede på gaden. Jeg vidste aldrig, om jeg måtte komme ud. Jeg kunne bare fornemme stemningen.

Barndommen gør stadig ondt

Henrik Munkholm har fundet ro i sig selv, men demonerne fra barndommen vil nok altid være der

Af Susie Skov og Henrik Bo (foto) susie.skov@nordjyske.dk

Varmen ligger over Nordjylland. Shortsene er fundet frem, og han ser stor og stærk ud. Håret er kort, næsen lidt bokseragtigt, blikket direkte, lidt afventende - og der er ikke langt til et smil.

Henrik Munkholm kan med sine nu 50 år se tilbage på, hvad der efter al sandsynlighed udgør mere end halvdelen af livet.

Alderen virker nu ikke til at gøre kvaler. Den er faktisk slet ikke et emne denne fredag, hvor solen maler og giver træerne lange skygger i gården uden for lokalene i Aalborg, tæt på gågaden, hvorfra Henrik Munkholm fungerer som coach og terapeut.

Henrik Munkholm voksede op ved Thisted. Hans mor og far havde et kortere forhold, men det stoppede, allerede inden han blev født. Derfor var faren ikke en del af Henrik Munkholms opvækst.

- Hvad der nærmere var årsagen, hvorfor han ikke havde kontakt med mig, ved jeg ikke. Men de var jo begge meget unge, og min far var en usikker og genert dreng. Så måske har han bare ikke turdet melde sig på banen. Han har dog betalt børnepenge til mig, og jeg fandt blandt andet et fødselsdagskort, han havde skrevet til mig, men aldrig fik sendt, til min 18-års fødselsdag, da jeg ryddede op i hans lejlighed efter hans død.

Henrik Munkholms mor var kun 18

år, da hun fik ham. Derfor havde han meget at gøre med sin mormor og morfar.

Trygheden smuldrede

- Det var nogle år med meget kærlighed og tryghed, fortæller han.

Mormor var en vigtig kvinde i hans liv. Morfar var vellidt af alle. En rigtig thybo.

- Han sagde ikke meget mere end tre sammenhængende stavelser ad gangen. Efter hans død fortalte min mormor mig, at han engang sagde, at han aldrig havde været så glad for sine egne børn, som han var for mig. Jeg spejlede mig i ham. Jeg taler stadig indimellem med ham, når jeg sidder ude i haven og kigger op på himlen. Men han svarer sgu aldrig, siger Henrik Munkholm og smiler.

Barndommen hos mormor og morfar - det husker han. Han husker følelsen af en god begyndelse på livet og af at være omringet af mennesker, der ville ham. Han og moren var tætte, meget tætte.

Men erindringerne fra efter de første otte år kniber det med. Især datoer og årstal.

- Jeg har set programmerne "De brændte børn", og ved en af deltagerne tænkte jeg "hold da kæft". Han kunne ikke huske noget, og det kan jeg heller ikke. Jeg kan ikke huske datoer, jeg kan ikke huske årstal, jeg kan ikke huske en skid, siger han ærligt.

Hullerne i erindringen begynder, da

stedfaren flyttede ind hos Henrik Munkholm og hans mor. Stedfaren var 10 år ældre end Henrik Munkholms mor, han kom fra København og havde et alkoholproblem. Men det var ikke det hele.

- Han var voldelig, både fysisk og psykisk, over for både min mor og mig, forklarer Henrik Munkholm. Der blev kørt en hård linje i barndomshjemmet. En meget hård linje. Stedfaren tillod stort set ikke mor og søn at have kontakt til hinanden.

- Jeg blev underdanig. Jeg kan huske, at jeg sjældent måtte se fjernsyn, og jeg måtte ikke være i stuen. Om aftenen sad min mor og stedfar i stuen med ryggen mod gangen, og ofte kunne jeg liste døren lidt op fra gangen og ind til stuen. Så kunne jeg sidde helt stille på gulvet i gangen og kigge ind. Hver aften skulle min mor på et eller andet tidspunkt gå ud og smøre en ostemad til min stedfar. Jeg sad uden for døren og ventede på, at hun skulle komme, så jeg kunne få kontakt med hende. Så hviskede hun til mig, at jeg skulle gå i seng. Hold op, jeg har siddet der i mange timer, fortæller han.

Dagene var præget af stuearrest og andre former for straf. For Henrik Munkholm gjaldt det om at være væk fra hjemmet. Han tilbragte tid i Hurup Hallen. Så længe som muligt. Ikke så længe, at der var sikker afstraffelse, når han kom hjem. Det var der alligevel ofte.

Både når han kom hjem, og når han stod op om morgenen, kunne han for-

nemme, hvad der skulle ske. Om han skulle straffes. Straffes for at være der. Han udviklede en supersensitiv fornemmelse for, hvordan en stemning er.

- Jeg har aldrig kendt til at sidde sammen som familie og spise. Jeg skulle spørge om lov til alting. Jeg spurgte min mor, og så gik hun ind og spurgte min stedfar. Jeg skulle vaske op hver aften efter hele dagen, og hvis min mor listede sig til at vaske op, faldt der brænde ned. Jeg stod hver aften og kiggede ud på de andre børn, der legede på gaden. Jeg vidste aldrig, om jeg måtte komme ud. Jeg kunne bare fornemme stemningen.

Han fik sjældent lavet lektier. De første mange års skolegang var præget af mobning, ballade og besøg hos rektoren.

Redningen

Da Henrik Munkholm var ni år, fik han en lillebror. Knap et år efter fulgte en lillesøster.

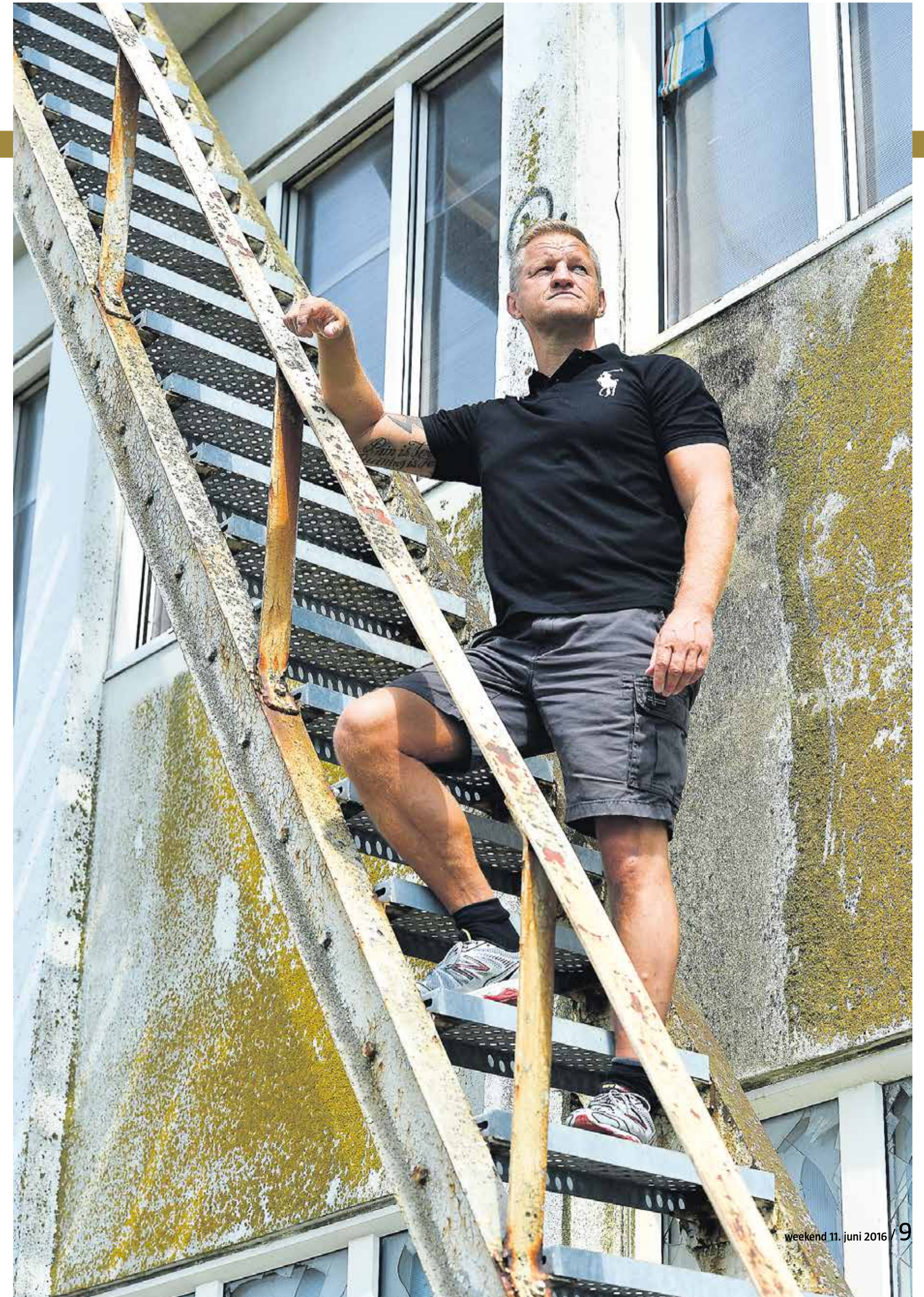
- Jeg elskede dem, men kontakten ebbede ud, da jeg senere tog på ungdomsskole, siger han.

Årene gik. Thylands Ungdomsskole blev hans redning. Det blev tre dejlige år på stedet, hvor der var venner og gode voksne. Her var han i 8., 9. og 10. klasse.

Imens var kontakten til moren minimal, for stedfaren forbød mor og søn at have kontakt.

- Heldigvis havde jeg stadig min mormor og morfar dengang, og dem boede

...fortsættes side 10 ...





» jeg kunne ikke rigtig finde roen, så jeg "stak af" til Grønland i et halvt år for at arbejde

jeg ved, når jeg var hjemme fra ungdomsskolen på weekend.

Forfra igen

Det følte som et nyt svigt, da de tre gode år sluttede. Væk røg netværket og den beskyttede verden, skolen var.

Det følte som en ny kamp, da Henrik Munkholm stod efter 10. klasse og drømte om at skulle ind til militæret og videre til politiet.

- Det handlede nok om, at jeg ville hjem og arrestere min stedfar, når han var voldelig. Men da jeg har nedsat hørelse, blev jeg kasseret til militæret, og så forsvandt også muligheden for at forfølge min drøm om politiet. Det

betød, at jeg pludselig stod uden planer og fremtidsdrømme, og min verden gik helt i stå.

Der gik et par år med forskellige småjob. Henrik Munkholm deltog i et kommunalt beskæftigelsesprojekt, da han den morgen meldte sig syg. Og uden egentlig at have en ide om, hvad han skulle, tog han ud til skorstensfejermesteren i Thisted og spurgte, om ikke han havde brug for en lærling. Efter at have tænkt over det en dags tid ringede han og sagde, at det havde han.

Herefter fulgte en fireårig uddannelse som skorstensfejer. Henrik Munkholm kørte med svenden i firmaet, Hans Gade, som også var boksetræner. Han tog sig godt af den unge knægt,

slæbte ham med hjem til familien og endte også med at tage ham med til boksetræningen. Det gik rigtig fint. I et stykke tid. Henrik Munkholm fik 26 boksekampe, tog en uddannelse som boksetræner, fandt en kæreste og forsøgte efter bedste evne at leve et ganske almindeligt liv.

- Men jeg kunne ikke rigtig finde roen, så jeg "stak af" til Grønland i et halvt år for at arbejde, fortæller han. Da han kom tilbage til Nordjylland, boede han lidt i Aars. Da hans morfar døde i 1989, flyttede han ind hos sin mormor. Hun var blind og havde glasøjne og var kun glad for hans selskab.

Som hun altid havde været. Hun var fortsat holddepunkt, indtil hun døde i 1994. Henrik Munkholm arbejdede lidt rundt omkring og endte blandt andet på Aalborg Sportshøjskole, hvor han mødte den kommende mor til sønnen Kristian, der i dag er 16 år.

Pas på børnene

Inden Kristian blev født, nåede parret at rejse rundt i verden, og Henrik Munkholm tog en uddannelse som socialpædagog.

- Kristians mor og jeg havde 10 år i fred og fordragelighed, men som altid, når jeg har fundet en, som ville mig, havde jeg ikke taget stilling til, om jeg selv ville. Det endte med, at vi gik fra

hinanden. Det var stille og roligt, og alt fungerer i forhold til Kristian, forklarer Henrik Munkholm.

Han fortæller, at han, Kristian og Kristians mor netop har valgt stedet, hvor Kristian skal gå på efterskole.

- Vi besøgte stedet, og på vej hjem konstaterede Kristian, at det er rart, at han kan gøre sådan noget sammen med begge sine forældre. Jeg tror, vi er gode til samarbejdet, fordi vi holder os til kun at have med hinanden at gøre, når det handler om Kristian. Vi snakker aldrig om hinandens liv, men kun om ting, der relaterer til ham. Det er aldrig sjovt at gå fra hinanden, men her, som når jeg rådgiver andre, konstaterer jeg, at det ikke er godt for børn, hvis man

holder fast i gamle mønstre og holder fast i at gøre mange ting sammen. Børn vil gerne have, at forældre skal være sammen. De bliver fastholdt i en drøm, og det kan afholde begge parter fra at komme videre. Og hvordan skal børn også kunne acceptere, at far eller mor får en ny partner, hvis forældrene bliver ved med at holde fast i den gamle sammenhæng, spørger Henrik Munkholm.

Han er meget bevidst om, at der skal være et godt samarbejde, når man har børn. Men det er altså vigtigt, at børnene ikke bliver et bindeled.

- Hvis man skal hjælpe børn, skal man lave et cut. Omvendt skal man også give sig tid til at lukke et kapitel.

Specielt mænd - vi hopper videre, men lukker ikke af, tilføjer han.

Uddannelsen som socialpædagog bragte ham videre til stillingen som leder af manderådgivningen i Aalborg. I den tid tog han flere supplerende efteruddannelser, blandt andet som NLP-trainer og master coach. Det blev til 11 år med mange gode oplevelser og udfordringer, før han for seks år siden begyndte som selvstændig.

Er det aldrig hårdt at coache? Det er vel et stort ansvar?

- Det spørgsmål får jeg ofte. Jeg hører på problemer dag ud og dag ind. Men nej, jeg bliver ikke fyldt op, og jeg tager ikke noget med hjem. Jeg har fokus på succesoplevelsen. Jeg giver folk en retningsbåd, og så skal de selv puste den op. Når jeg siger farvel til eksempelvis et par, er de ude af mit system, og det kan måske være svært at forstå. Men jeg har en ambition i det, jeg laver. Jeg coacher derfor heller ikke flere end tre gange om dagen, for det dræner selvfølgelig, og jeg vil kunne se mig selv i øjnene og vide, at jeg har gjort det godt, at jeg har været professionel og nærværende, for jeg har respekt for dem, der kommer til mig, siger Henrik Munkholm.

Drømme

Grønland har sat sine spor i ham. Han drømmer stadig om at komme tilbage. Ikke fast, men indimellem - og gerne i professionelt øjemed.

- Der er massive problemer på Grønland, og hjemmestyret har en handleplan vedrørende bekæmpelse af vold i familien. Jeg vil meget gerne være med til at uddanne dem, der arbejder med mændene, fortæller han.

Den næsten modsatte geografiske retning trækker også. - Jeg har også en drøm om at starte noget op i Spanien. Det har faktisk altid været mit ønske - at arbejde og rejse. Jeg skulle have været it-mand, siger han og griner.

- Men der bor mange danskere i Spanien. Selvfølgelig er en ting at drømme og noget andet at se det. Jeg var i Spanien for nylig, og jeg har overvejet, om jeg skal tage af sted og tilbyde terapi, eksempelvis onsdag-søndag hver tredje uge.

Henrik Munkholm taler meget om, at man skal have det godt. Om at der er stor forskel på at have det godt og at være lykkelig. Om "ha-det-godthed", som han siger.

- Det handler om at finde ud af, hvad der skal til, for at man kan få det godt. Vi gør det alle sammen hver eneste dag på lavpraktisk plan. Hvis vi er sultne, skal vi have noget at spise - for så får vi det godt. Hvis vi er søvnige, skal vi sove, og vi får det bedre. Sådan når vi hen til et mål og får opfyldt det ønske, vi har. På et lidt højere plan skal man spørge sig selv, hvad der skal til for, at man kan få det godt. Og så arbejde frem mod det, mener han.

Han siger, at det handler om to sætninger: Hvad skal der til, og hvad har jeg brug for?

- Når jeg arbejder med et menneske og spørger, hvad der skal til, for at personen får det godt, kommer der ofte

store ord frem. Det kan være ro, balance, glæde eller kærlighed. Det er store begreber, og det kan virke så stort og uoverkommeligt, at det kan afholde en person fra at stræbe efter at få det godt. Jeg stiller hele tiden spørgsmålet: Hvad skal der til, for at du kan få det godt? Hver gang jeg får et svar, går jeg ind i det og stiller spørgsmålet igen. Sådan bliver der bygget på, sådan tager vi et skridt ad gangen. Sådan kan man også arbejde med sig selv, siger Henrik Munkholm.

- Lykke er noget helt andet. Lykke er mere flygtigt, noget, vi oplever i momenter i livet, noget, vi jager og sigter imod. "Ha-det-godthed" er en daglig tilstand.

Hvad så med din egen "ha-det-godthed"?

- Som jeg plejer at svare, når nogen spørger mig, hvordan det går. Jo tak, det går bedre. Så bliver de lidt mærkelige. Jamen, har du været syg eller noget da? Næ, nej. I går gik det godt. I dag går det bare bedre ... Jeg er ikke frelst, men har i dag et godt liv. Jeg føler, det er mig, der styrer mit liv, og ikke omvendt. Jeg arbejder på at opbygge en tilværelse, jeg ikke har behov for at holde fri fra. Intet varer evigt eller er konstant, heller ikke "ha-det-godthed". Livet er foranderligt, flygtigt og formbart, og der skal hele tiden gøres en aktiv indsats. Det er jeg bevidst om, hvilket også er med til at gøre, at jeg i dag er bedre til at leve i nuet og nyde det, der er. Der er da bestemte ting, jeg ønsker tilført i mit liv, både privat og professionelt, men jeg synes, jeg hviler i "ha-det-godtheden", forklarer Henrik Munkholm.

Lykkes det dig altid at komme derhen, hvor du vil være? Altså at få det godt?

- Nej, absolut ikke. Jeg har mine udfordringer. Men for hver dag jeg over mig og arbejder med de redskaber, jeg er i besiddelse af, bliver jeg bedre. Jeg arbejder meget med hele tiden at holde fokus på succes frem for fiasko, på det, jeg vil, frem for det, jeg ikke vil; på det, jeg vil hen imod, frem for det, jeg vil væk fra. Når jeg formår det, og det gør jeg heldigvis langt oftere i dag end tidligere, lykkes det mig at opnå "ha-det-godthed".

Det er fristende at tro, at Henrik Munkholms barndom har fået indflydelse på valget af job og måden, det udføres på.

- Nej, min stedfar dukker ikke op i mit arbejde. Men jeg har indre dæmoner, som tilhører det lille barn, jeg var dengang. Det må jeg indimellem slås med i dag. Jeg kan blive trist, føle mig ensom og skal arbejde ekstra meget med at finde lysten. Så bliver jeg indelukket, men jeg er i bund og grund et socialt menneske. Jeg elsker mennesker, forklarer han.

Igennem mange år syntes han, det var synd for hans mor. Det var synd for hende, at hun skulle leve sammen med stedfaren.

- Men det er gået op for mig, at det var mig, det var synd for. Jeg blev svigtet. Han var voldelig og vred, og jeg er siden blevet skuffet over, at hun ikke tog hånd om mig, at hun ikke passede på mig.

... fortsættes side 12 ...



» Jeg har fundet ro, og jeg synes, jeg er blevet mere værd, både arbejdsmæssigt og personligt. Jeg har mere selvværd og selvtillid. Men demonerne fra barndommen vil nok altid være der.

Henrik Munkholm var voksen, da stedfaren døde.

- Da vi sad i kirken og bagefter bar hans kiste ud, havde jeg ikke en følelse i kroppen.

Ud af offerrollen

Arrene fra barndommen lyser kun, når det kommer til privatlivet.

- Jeg voksede op i en dysfunktionel familie. Jeg var altid på vagt, og i dag har jeg meget svært ved, når folk drikker. Jeg er ikke god til at miste overblikket, og jeg har svært ved at glæde mig til noget. Derfor bestiller jeg aldrig en ferie lang tid i forvejen, for jeg har lært, at jeg risikerer at blive skuffet. Men jeg er god til at tilpasse mig og socialt at falde ind. Det har selvfølgelig været svært, for der blev aldrig brugt tid på, at jeg skulle ses, høres og anerkendes, forklarer Henrik Munkholm.

Er der noget i dit liv, du fortryder?

- Nej, jeg fortryder ikke noget. Det, jeg har gjort, sagt, set, hørt og oplevet, er jo det, der gør mig til den, jeg er i dag. Du skal dog ikke misforstå mig og tro, jeg siger, at det, jeg ikke dør af, bliver jeg stærk af. Det er nemlig et af de dårligste ordsprog, jeg kender. Der er sgu mange af de ting, jeg har oplevet, som bestemt ikke har gjort mig stærkere. Der er naturligvis ting, jeg gerne ville have været foruden, og ting, jeg gerne ville have sagt eller gjort anderledes. Jeg ville blandt andet gerne have fortalt min morfar, hvor meget han betød for mig. Men jeg kan alligevel ikke gøre de ting, jeg har gjort, om. Og i mit fremadrettede arbejde på at skabe det liv, jeg ikke ønsker at holde ferie fra, kan jeg ikke gå og ærgre mig

over ting, jeg fortryder. En del af "hadet-godthed"-arbejdet handler jo også om at kunne tilgive og give slip. Alt andet skaber bitterhed, vrede og er med til at fastholde en i offerrollen. Og tro mig. Jeg har været der, understreger han.

Da han var 22 år, fik han kontakt til sin biologiske far, som på daværende tidspunkt boede i Aalborg. De nåede at have god kontakt, inden faren døde.

- Jeg havde jo i hele min barndom håbet, at han var den supermand, min stedfar ikke var, så jeg opsøgte ham i april 1987. Det viste sig dog, at han ikke kunne leve op til mine forventninger - selvfølgelig. Han var en lidt sølle mand, der stammede, var genert og havde altid været alene - og havde derfor ikke andre børn. Så kontakten blev ikke holdt ved lige fra min side. Da jeg flyttede til Aalborg, efter vi var færdige på højskolen, genoptog jeg dog kontakten med ham, og vi nåede at få små fire år sammen, inden han døde. Jeg nåede dog ikke rigtig at lære ham at kende, så det ikke var sådan et far-sønforhold, vi fik etableret, forklarer Henrik Munkholm.

Barndomserindringerne er delvist udvaskede. Det er sindets måde at beskytte sig selv på. Man glemmer, man fortrænger, og det sætter spor - også på voksenlivet. Det virker til at være med blandede følelser, Henrik Munkholm ser tilbage. Igennem de sidste tre-fire år har han nøjedes med at give til sønnen - og til coachingen.

- Jeg har fundet ro, og jeg synes, jeg er blevet mere værd, både arbejdsmæssigt og personligt. Jeg har mere selvværd og selvtillid. Men demonerne fra barndommen vil nok altid være der, siger han.

Blå bog

- Født 23. marts 1966.
- Er far til Kristian.
- Selvstændig coach fra 2003.
- Underviser i Kriminalforsorgen fra 2013.
- Indehaver af firmaet Ny Start, 2010-2012.
- Foredragsholder i foreningen Bryd Tavsheden, 2010.
- Ekstern konsulent/underviser ved EQ Consulting, 2009-2010.
- Leder af Manderådgivningen, 1999-2009.
- Ekstern konsulent/underviser på et fælleskommunalt afklaringsprojekt for arbejdsledige i Arden Kommune, 2004-2007.
- Ansat af social- og ligestillingsministeren som oplægsholder på landsturnéen "Stop vold mod kvinder", 2002-2003.
- Pædagog i Ungdomscentret, 1998-1999.
- Mere end 20 års erfaring som aktiv, træner og leder inden for idrættens verden. Nu som næstformand for Lindholm Bokseklub.
- Bokseinstruktør i Fitness World, 2007.
- Aalborg Sportshøjskole, 1992.
- Thylands Ungdomsskole, 8., 9. og 10. klasse, 1982-1985.
- Uddannelser:**
- Certificeret NLP-træner, 2010.
- Certificeret NLP-master coach, 2005.
- Certificeret NLP-master practitioner, 2002.
- Certificeret NLP-practitioner, 2001.
- Socialpædagog, 1998.
- Skorstensfejer, 1990.
- Træner- og lederuddannelser:
- DABU's boksetræneruddannelse II, 1994.
- JHF's minikursus I-II, børnetræner-kursus, ungdomstrænerkursus, 1992.
- Livredder, 1992.
- DIF's træner og lederkursus, 1992.
- DABU's boksetræneruddannelse I, 1989.
- DIF's grundkursus for ledere og instruktører, 1989.
- DDGI's instruktøruddannelse i bordtennis, 1983.
- Øvrigt:**
- Forfatter til bogen "I kærlighedens vold", 2006.
- Personligt tildelt Social- og Ligestillingsministerens Man-depris, 2004.