

## Anbefalinger af Marie Brixtoftes foredrag

*Tak for endnu en god aften i Horsens! Dit foredrag blev ikke mindre godt af at høre det anden gang. Jeg er rørt og fuld af eftertanke!*

Anonym (februar 20)

*Tusind tak for et meget ærligt og inspirerende foredrag – du er meget ægte og nærværende. Du satte ord på så mange genkendelige oplevelser, adfærd og tanker. Tak!*

Tina Stenshøj (februar 20)

*Sikke et foredrag! Meget veltalende og tydelig. Både i budskab og verbalt. Var især vild med at du ikke prædikede og ikke havde lavet livsregler skrevet i granit. På spørgsmålet om hvorfor folk blev alkoholikere svarede du: “det er lige meget hvorfor” ... stærkt og rigtigt! Din grundholdning, om at du selv har ansvaret for din egen lykke, er et af mine livsmantraer ... det var bare super!*

Anonym (februar 20)

*Kære Marie. Tak for en dejlig aften. Jeg nød at dit biografiske foredrag handlede om dilemmaer, kærlighed og omsorg for din far – emner som taler dybt ind i vores hjerter og minder os andre om de nære relationer vi har og får, og de valg vi træffer gennem livet. Dine narrative refleksioner og fortællerkonstruktion om livet med din fars skiftende alkoholforbrug og senere misbrug, gav på kort tid os publikum en dyb indsigt i en udadtil velpoleret families dysfunktionelle, modsætningsfulde og mørkeste indre. Det var fængslende at følge med i din ikke altid problemløse, personlige rejse igennem de tidlige teenageår, begyndende voksenliv og til dags dato. Et foredrag der i bund og grund skildrer en lille piges oplevelse af svigt samtidig med sin store og dybtføjte kærlighed til sin far – en kærlighed som gennem mange års refleksioner og processer, nu følelsesmæssigt er placeret på rette sted – ægte og fuld af omsorg. For mig, der ikke kendte Peter Brixtofte personligt, ej heller delte politisk ståsted, men kun læste om skandalerne – så husker jeg dog hans store hjertevarme for alle mennesker – og jeg holder endnu mere af ham nu – Peter Brixtofte får endelig lov til at stå i sit rette lys. Tak for det, Marie.*

Hanne Højgaard Menander Zarrouk (februar 20)

*Kære Marie. Jeg var til dit foredrag i Odense forrige fredag, og 1000 tak for et utroligt spændende foredrag, hvor du meget ærligt fortalte om din barndom og ungdom sammen med din far. Har lyst til at skrive “Mange kærlige hilsener”, fordi jeg synes, at jeg kender dig så godt nu*

Hanne Dannesbo (februar 20)

*Kære Marie. Tak for i aften, det var så dejligt for mig at høre dig. Jeg kunne genkende mig selv i det, og kunne ikke lade være med at græde da jeg gik der fra, det har taget mig 41 år før jeg kunne sige min mor er alkoholiker. Jeg er så stolt af mig selv at jeg kom til dit foredrag, for det var så svært for mig at komme, tror det er den lille pige, som siger til mig du må ikke gøre det, fordi man prøver at lave et glansbillede af alt har været godt i ens barndom... Jeg vil vildt gerne komme til dit foredrag igen, jeg sidder her, nu med en følelse af at jeg kender mig selv bedre efter jeg hørte dig. Tak for det, du er fantastisk.*

Anonym (januar 20)

*Ihhhh Marie, for søren da, du kravler helt ind under huden på en', tusind tak for et fantastisk foredrag, jeg har jo læst din bog, men nu vil jeg læse den igen, nu min mand har købt den. Du er virkelig dygtig til at fortælle, tak for det.*

Katharina Nielsen (januar 20)

*Kære Marie! 1000 tak for et meget spændende foredrag på Hafnia. Det var virkelig givende og hjælp mig med at se nogle ting. Tak for det!!!*

Anonym (januar 20)

*Kære Marie Brixtofte. Tak for et inspirerende og ærligt foredrag, her til aften i Tømmerup. Vil fremover øve på på den venlige udgave af 'nej'.*

Henning Gram (januar 20)

*Tak for et fantastisk godt foredrag, du var fantastisk og helt igennem en inspiration og et kæmpe forbilled. TAK!*

Winnie Buckholt Winther (januar 20)

*Kære Marie. Tusind tak for dit eminente foredrag. Du fortæller så vedkommende og bevægende. Og dine sekvenser har den rigtige længde. Jeg vil gerne opleve andre af dine foredrag.*

Ingelise Mogensen (januar 20)

*I går aftes var jeg til et fantastisk godt foredrag med Marie Magne Brixtofte som omhandlede misbrug og alt hvad det kan medføre. Om at være et uperfekt menneske med selvdestruktive tendenser og vigtigheden af self-care. Har man mulighed for det så vil jeg på det varmeste anbefale at hører en af Marie's foredrag.*

*Kæreste Marie, tak for at være så åbent og bryde tabuer. Og selvom jeg ikke er vokset op i et hjem med misbrug kunne jeg stadig relatere til meget af det du sagde. Tak for dig og tak for bogen. Du er en stjerne.*

Mary Jo Fernandez (november 2019)

*Hej Marie. Jeg vil bare takke for et meget oplysende foredrag igår aftes. Jeg har ikke sovet i nat, for der er flere brikker i mig, der har lagt sig anderledes i løbet af natten. Jeg blev virkelig ramt af flere af dine fortællinger. Særligt om TikkaMasalaen-fælden, som jeg selv er røget i flere gange. Om selvværd/selvtilliden. Kontrollen. Alle senfølgerne- jeg kunne tjekke hele listen og kunne ikke begribe, hvordan andre ikke kunne have det sådan- samtidig med at jeg føler mig alene med de tanker.*

*Jeg er utrolig taknemmelig over, at jeg kom med til dit foredrag – og at du tog dig tid til at hilse på mig i døren. Din stemme er brugt godt -dit mod, din rejse og dine refleksioner er inspirerende.*

Anette Hassing (november 2019)

*Kære Marie. Mit andet foredrag med dig – og jeg vil bare sige tusind tak for endnu en aften med dig og dine kloge ord. Idag blev jeg endnu mere bekræftet i, at jeg er godt på vej. Tak fordi du endnu engang delte ud af dig selv og dit shit. Det er prisværdig. Tak for dig.*

Anonym (november 2019)

*Hej Marie! Tak igen for en rigtig god oplevelse i Nordvest i aftes. Jeg er vild med dit foredrag. Det er første gang, jeg går ind i et rum, hvor der er fyldt med mennesker der har samme erfaringer som mig selv. Og så det desuden ekstremt rart at blive taget i hånden og vejledt af dig under foredraget – det hjælper hel vildt. Jeg har det som en mand der er gået ind i en kirke og er kommet ud igen som disciple! Tak for to helt fantastiske foredrag – det var lige så fedt anden gang. Du har rykket min verden! Jeg føler mig ikke alene mere. Tak for dig, – du har flyttet mit bjerg!*

Thomas Jørgensen (november 2019)

*Tak for dit fantastiske foredrag, kæmpe kram og kompliment . Jeg kan mærke din varme og kærlige sjæl.*

Anonym (oktober 2019)

*Kære Marie. Tusinde tak for en givende aften i går til foredraget om dit liv og det at vokse op som barn af en alkoholiker. Jeg havde læst din fantastiske bog inden og synes du på en god og levende måde fortalte om din opvækst og samtidig på en fin og kærlig måde også af hensyn til din far. Debatten var spændende, her fik du vist hvilken dygtig psykolog du er, jeg fik helt klart noget brugbart med fra foredraget, og som sagt : selvoplevet er veloplevet på godt og ondt, de børn du arbejder med, er heldige, da jeg er overbevist om, at du kan give dem det der skal til, for at komme videre i livet på en god og kærlig måde.*

Annette Lindskow (oktober 19)

*Kære Marie. Inden dit foredrag brugte jeg dagen på at lytte til din bog, og selvom jeg tidligere har læst en masse om 'sådan nogle som os', rørte den mig på en anden måde end tidligere bøger – på en måde, var det som at holde et spejl op foran mig selv. Om aftenen tog jeg afsted til dit foredrag, og det er jeg rigtig glad for, jeg gjorde. Jeg har været sygemeldt med en svær depression det sidste halve år, og efter flere måneders følelsesmæssig tomhed er mine tanker begyndt at tumle rundt og famle efter noget håndgribeligt at tage fat i. For hvordan bliver jeg rask igen? Hvad er det inde i mig selv, jeg skal have fat i for at få det bedre? Og det hjalp du mig til at få fat i den aften.*

*Jeg har gået i TUBA i sammenlagt tre år, og siden jeg var tyve har jeg næsten brugt halvdelen af mit nu 38-årige liv i terapi, så jeg kender alt til at vokse op som barn af en alkoholiker. Det var bare blevet væk. Men din bog og dine ord den aften, fik det frem igen. Billedet af de uperfekte grøntsager var så god en illustration af de knaster/senfølger, vi bærer rundt på. Jeg kunne sætte lighedstegn ved alle senfølgerne og mig selv og kunne pludselig se, hvor det er, jeg skal tage fat. Ikke med det hele på en gang og måske ikke helt endnu – men når jeg er klar, ved jeg det.*

*Du husker mig måske ikke, men det var mig, der spurgte, hvornår du havde lært ikke at tage ansvaret for andre menneskers følelser. Jeg var overbevist om, at du først havde lært det efter din fars død, da jeg har svært ved at forstille mig, at jeg kan lægge det fra mig, før han er væk. Men du svarede, at det havde du besluttet dig for, inden din fars død. Jeg kæmper meget med det selv, men du har givet mig et håb om, at det kan jeg også lære. Også selvom min far stadig lever.*

*Tak for at hjælpe mig til at finde vejen igen.*

Anonym (oktober 19)

*En helt fantastisk aften med Marie Magne Brixtofte. Hun er datter af Peter Brixtofte, uddannet økonom og psykolog. Arbejdet mange år med sårbare unge i TUBA.*

*Hun fortæller levende, ømt og ærligt om livet med en kærlig far, der var alkoholiker og det at arbejde med sig selv og med andre i samme situation.*

Vibeke Grønbæk (oktober 2019)

*Kære Marie. Dit foredrag – hvor har det været lærerigt. Jeg er ret blæst omkuld – fik nogle aha-oplevelser jeg ikke lige havde regnet med. Du fortalte nogle ting som ingen psykologer nogensinde har fortalt – eller også er jeg bare først klar nu. Eller også er det fordi at min opvækstvilkår har været så oversete at misbrugsvinklen er så nyttig for mig. Tak!!!*

Anonym (oktober 2019)

*Tak til sympatiske Marie Brixtofte for et uovertruffent, vedkommende, nærværende, varmt og meget stærkt foredrag, der tryllebandt fra start til slut*

Anonym (september 19)

*Det var et godt foredrag og gav stof til eftertanke. Jeg havde meget genkendelse og at jeg kunne bruge "rollebeskrivelserne" til en snak med min ældste søn.*

*Godt foredrag, lærerigt. Samtidig med din professionelle baggrund og som barn af en misbruger, gav du en god indsigt i livet som pårørende og hvad det medfører – med stor respekt for de resultater Peter opnåede.*

Ebbe Dalsgaard (september 2019)

*Tusind tusind tak for et rigtig godt foredrag om din opvækst med din far og dit greb på dit livs udfordringer. Det var spændende og satte mange tanker i gang – særligt hos alle os – nu ædru – alkoholikere med børn.*

Anonym (september 19)

*Tak for et super-godt, inspirerende og også barsk foredrag, hvor du har været dybt i refleksionen.*

Anonym (september 19)

*Tusind tak for et super godt foredrag.*

*Jeg fik virkelig meget ud af at høre din historie.*

*Lånte med det samme din bog på NOTA og har hørt den færdigt. Virkelig velskrevet.*

*Det der ramte mig mest og som jeg stadig er lidt i chok over er det billede du i dit foredrag viser med senfølger efter at være vokset op med en alkoholiker.*

*Jeg kan sætte kryds ved dem alle sammen og har egentlig aldrig sammenholdt de "egenskaber" med min barndom så det er noget af en øjenåbner.*

*Igen tusind tak. Du er på en vigtig mission!*

Anonym (september 19)

*Kære Marie. Jeg hørte dit foredrag idag. Du ramte og rørte mig dybt i mit hjerte. Jeg er selv vokset op med en mor der drikker, og stadig gør det idag. Der var så mange af de ting du fortalte der ramte plet på det jeg har oplevet og er i. Jeg synes du er mega sej, og jeg håber jeg når der til en dag. Jeg er på vej. Jeg købte din bog og er allerede halvvejs i den. Tak for dig*

Anonym (september 19)

*STOR tak for dit inspirerende og super gode oplæg i går, som virkelig var med til at sætte fokus på, hvorfor det er så vigtigt, at vi hjælper børn og unge i familier med rusmidler. Det var helt spot on.*

Anne Mette Hansen, Udviklingskonsulent, Aarhus Kommune (juni 19)

*Tusinde tusind tak for et fantastisk foredrag i går! Det var virkelig magisk og dybt surrealistisk at høre dig sætte ord på alle de tanker, følelser og oplevelser jeg kender alt for godt...det rørte mig dybt og jeg havde lyst til at spørge dog om 1000 ting og snakke med dig i flere dage Tak for dig!*

Anonym (juni 19)

*Du var intens virkelighedsnær og jeg tænkte ikke over det var første gang vi var i samme rum. Jeg ringede til min bror lige efter foredraget og fortalte..... hvor rart det var at høre dig og få sat ord på senfølger, reaktionsmønstre og en lille guide hvordan man kan bearbejde dem.*

*Min veninde som inviterede mig på dagen var også begejstret for dit foredrag .*

*Det vil være en meget stor glæde at se dig igen kære Marie.*

*Du er dejlig og du var en eminent foredragsholder.*

Tina Maria Nielsen (juni 2019)

*Tusind tak for en helt igennem god aften. Jeg synes, vi i aftes havde glæde af et foredrag, som bar præg af en foredragsholder med stor ydmyghed og subjektiv tilgang til det, at vokse op med en far i misbrug. Din åbenhed og ærlighed er til gavn for mange incl. mig selv.*

Anonym (juni 2019)

*Det var virkelig et super godt, åbent og ærligt foredrag. Som gav masser af stof til eftertanke, og som gav mange indsigter og nuancer til hvordan man kan vokse op med misbrug. Både masser af ting hvor jeg kunne sidde og tænke, det lyder præcis som det jeg selv har oplevet, og også steder hvor jeg se at man kan opleve ting meget forskelligt under de samme forudsætninger.*

*Så tusind tak for et spændende foredrag.*

Mads Grøn (maj 19)

*For det første, så har jeg kun ros til overs for oplæggets sammensætning, faglige indhold, præsentation og ikke mindst den stærke personlige beretning, der skærper opmærksomheden på de*

*mange problemstillinger. Tak for det – det kan ikke blive bedre.*

Tom Steen Jensen, Erhvervspsykolog & Projektleder (maj 19)

*Tusind tak til dig, Marie Brixtofte, for stærkt, rørende og nærværende foredrag om at være barn af en alkoholiker. (...) Vi var en del journalister, der kendte til din fars alkoholmisbrug. Vi havde dog ingen anelse om, hvordan livet var for dig og dine søskende hjemme i vilaen i Farum. Det giver du nu et enestående indblik i gennem din nye bog "Kun når det regner". Tak for dagens interview og for dit stærke budskab om at gribe ind. Åbenhed og opmærksomhed kan øge et barns chance for at komme hel igennem en hård opvækst.*

Thomas Røddik Korneliussen, Kommunikationschef, Blå Kors (maj 19)

*Marie bryder tabuet og står åben og sårbar frem og formidler hendes historie. Hun i tale sætter så tydeligt de senfølger hun har måttet slås med. Nogle kan via vedholdende terapeutisk arbejde helt forsvinde, andre kan minimeres, men vil altid ligge og ulme som personlighedstræk, der skal håndteres i forskellige stress fyldte situationer.*

*Maries baggrund, som psykolog, forfatter, foredragsholder, hustru og mor til tre gør hende til en rolle model og giver håb for voksne børn af alkoholikere.*

Lisbeth Valsted, Psykoterapeut MPF TUBA, Aalborg (maj 19)

*Kære Marie Brixtofte. Dine ord, din stemme, dit nærvær og den oprigtighed du udstrålede rørte mig dybt. Jeg føler mig utrolig heldig over, at jeg ved et tilfælde fandt vejen til dit foredrag, som du holdte i TUBA i Aalborg her for nylig.*

*Jeg er af den overbevisning, at det vigtigt at fortælle når nogen gør en forskel – dette gjorde dine ord og du for mig.*

*Som barn følte jeg ofte at omgivelserne var fjerne – og derfor betyder små nærværende øjeblikke utroligt meget for mig i dag. Jeg rammes af en dyb taknemmelighed og bliver følelsesmæssigt overvældet, når jeg mødes af en person som dig. Du kendte mig ikke, og alligevel følte jeg mig set, mødt og forstået af dig. Jeg følte mig ikke usynlig – som ellers altid har været en kendt følelse for mig. Fra det øjeblik jeg trådte ind ad døren til foredraget – den dag i Aalborg, da forsvandt den mur jeg ofte føler adskiller mig fra den omkringliggende verden. Jeg lagde især mærke til, at du var meget omhyggelig med at få hilst – med et personligt håndtryk – til os alle hver især.*

*Jeg vil sende dig et ydmygt tak. Tak fordi du åbner dit hjerte, bruger dit mod og din styrke og vil dele din historie med os alle. Du giver os tavse, voksne børn mulighed for, at blive lyttet til. Jeg genkender utrolig meget fra din fortælling. Du hører det sikkert ofte, men du udstråler utrolig meget nærvær, er oprigtig og din ærlighed rører mig dybt. Din åbenhed giver mig mod til at være mig. Når jeg så ind dine øjne, da så jeg et spejl. Men denne gang var det ikke mit eget, velkendte og dømmende blik, men derimod dine kærlige, forstående og omsorgsfulde øjne. Det giver mig inspiration til at se på mig selv med netop samme kærlige blik.*

*Dit foredrag – dine ord var utrolig inspirerende og givende. Flere gange fik jeg kuldegysninger og da du fortalte om afskeden med din far fik jeg tårer i øjnene. Som skrevet, så kender du mig ikke – men alligevel følte jeg en forbindelse med dig den eftermiddag i Aalborg. Du skabte et trygt rum og jeg havde en oplevelse af at føle mig set – sådan rigtigt og ikke den følelse jeg som barn kendte alt for godt – at være usynlig, gennemsigtig og en oplevelse af at være i vejen. Jeg turde næsten ikke blinke – i frygt for at den genkendelighed og det nærvær jeg oplevede ville forsvinde.*

*Du har en unik måde at beskrive og fortælle på. Dine eksempler fra eget liv og de billedsprog du gjorde brug af, var utrolig givende for mig.*

*Jeg genkender især 'Damen' – hende har jeg også min version af, som har fulgt mig siden jeg var ganske lille og var alene på weekend hos min far, som var forsvundet væk i tåger af røg og alkohol. Jeg tog mig sammen og klarede mig igennem hver weekend. Efter dit foredrag har jeg lagt denne indre stemme mere på hylden. Den er der og hjælper mig indimellem – men husker din sætning om, at den ikke bestemmer mere. Som sagt genkender jeg flere elementer af det du delte. Jeg selv har en*

*spiseforstyrrelse – som jeg forsat arbejder på ikke skal tage magten fra mig. Jeg kender kun ganske få, der kan genkende hvor svært det kan være at i spiseforstyrrelsens fangearme, og derfor føler jeg mig ofte meget forkert. Derfor blev jeg overrasket over da du var så åben og ærlig omkring det. Det gav mig en følelse af ikke at være forkerte og alene.*

*Jeg øver mig også fortsat i at skabe en balance mellem selvtillid og selvværd – at få brikkerne til at passe bedre sammen. Jeg har helt klart altid forsøgt, at kompensere for mit dårlige selvværd.*

*Jeg kan blive ved med, at nævne ting jeg har taget med fra dit foredrag. Men vigtigst af alt en større accept af mig selv, min bagage og forståelse for den jeg er i dag. At jeg fortsat kan øve mig i egenomsorg og forsøge at acceptere de ting jeg ikke kan ændre på. .... At også jeg må være her, at jeg er elsket som jeg er. Jeg behøver ikke at klare alt selv, jeg må godt bede om et kram og dele alle mine mellemregninger med andre. Ved at dele kan jeg hele.*

*Du har en fantastisk udstråling og energi. Omkring dig oplevede jeg at et smukt og klart lys. Jeg så et smukt indre, som afspejlede et smukt ydre.*

*Jeg håber, at jeg igen får mulighed for at møde dig igen Marie og dit smukke væsen.*

Janni Kjær Lynggaard (maj 2019)

*Marie Brixtoftes holdt foredrag i LMS – Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade.*

*Maries fortælling om sit liv og sine erfaringer var nærværende, vedkommende, spændende og rørende. Der blev trukket tråde fra fortid til nutid og jeg tror vi alle blev lidt klogere på os selv af at lytte til Maries livshistorie. Det er et væsentligt plus at Marie både er en fængslende foredragsholder og højt kvalificeret psykolog, så historie og teori skabte synergi for os alle.*

Laila Walther, Direktør, LMS (april 19)

*Den 29.marts 2019 gæstede Marie Brixtofte Stavnsholtkirken, hvor hun fortalte om sin far Peter Brixtofte og om hvordan det var at være barn af en misbrugere, og hvilke føleger dette stadig har ind i det voksne liv, som hun også har beskrevet i sin bog "Kun når det regner". Det var et meget stærkt og bundært foredrag, som rørte alle der var mødt op. Marie stod der, så smuk, stærk og med en dyb kærlighed i sit indre og vi er taknemmelig over at hun kom og delte sit liv med os.*

Inge-Lise Janswell, Medlem af Farum Menighedsråd (marts 19)