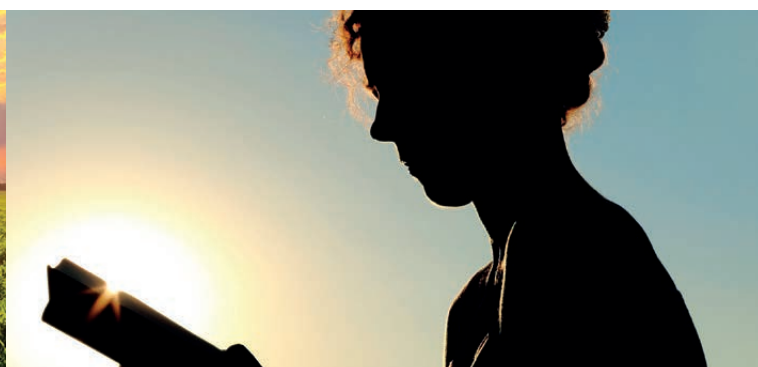


# 10 stærke historier



# 10 STÆRKE HISTORIER

10 dejlige unge mennesker har stillet sig til rådighed. De har delt deres historie med os og om lidt også med dig. Historien om hvordan de har kæmpet sig frem til en langt bedre fremtid end deres fortid lagde op til. Med uundværlig hjælp fra et opholdssted eller botilbud.

Der er misbrugeren, der nu har eget konsulentfirma. Der er pigen med ADHD, der nu er handicap hjælper. Den hjerneskadede, der løber på OL-tider. Der er drengen, der som barn mistede begge forældre med få års mellemrum. Nu overvejer han, ovenpå to it-uddannelser, at søge job i London.

Læs også om pigen, der mistede hele sit netværk, da hun forlod Jehovas vidner og blev så ensom, at hun forsøgte at begå selvmord. I dag overvejer hun at tage en pædagogisk kandidatuddannelse.

Du møder også elektronikmekanikeren, der drømmer om at videreudanne sig til civilingeniør på en baggrund af stoffer, druk og indre tomhed. Og flere andre unge med fantastiske historier, der trods alle odds har klaret sig. Og klaret sig godt endda.

En rød tråd i de fleste af historierne er, at nogen har troet på dem. Troet på, at de kunne noget. Har vist dem tillid. Har syntes, at de fortjente bedre.

Udover deres historier bidrager de også hver i sær med tips, tricks og tanker til andre opholdssteder eller botilbud. Tanker om, hvad der har været godt for dem og kan være godt for andre.

Vi håber, at I vil læse kataloget med interesse.

**Geert Jørgensen**

Direktør

LOS - Landsforeningen af opholdssteder, botilbud og skolebehandlingstilbud



# INDHOLD

<b>1</b>	Linda: "Jeg skal bæres ud her fra" .....	4
<b>2</b>	Maria: Lang snor og løse tøjler .....	6
<b>3</b>	Katrine: Ensom og panisk uden Jehova .....	8
<b>4</b>	Steffen: Fortid: Kriminel, Nutid: Konsulent, Fremtid: Konsolidering .....	10
<b>5</b>	Andreas: Fra heroin og håbløshed til velhåndteret hverdagsliv .....	12
<b>6</b>	Maja: Fra malplaceret til velmedicineret .....	14
<b>7</b>	Rasmus: "Jeg har det godt, hvor jeg er" .....	16
<b>8</b>	Mette: Kærligheden klarer alt .....	18
<b>9</b>	Peter: London calling .....	20
<b>10</b>	Jens: Misbrug og meningsløshed skiftet ud med ønskejob og livsindhold.....	22



## “JEG SKAL BÆRES UD HER FRA”

**Linda ønsker, at hun aldrig skal væk fra sit nuværende botilbud og udsigterne er lyse. Der er ved at blive bygget nogle selvstændige lejligheder, hvor hun regner med kommunens opbakning til at kunne flytte ind og hvor hun kan blive boende fremover.**

“Jeg havde aldrig lært at acceptere mig selv og lært at folk vil mig det godt, hvis jeg ikke var kommet her til Knagegården. Jeg tænker også, at jeg enten havde drukket mig ihjel, var død af overvægt, eller endt på den lukkede afdeling med en dom for vold. Så mig får de ikke ud, før jeg dør en naturlig død. Jeg skal bæres ud her fra i en kiste,” understreger Linda med tryk på alle stavelser.

### LEVENDE LINDA

At føle at alle er ligeglade med én som menneske og at det er ligegyldigt, om man er i live eller ej trækker tænder ud på selv den sejeste person. Det kan være fatalt, hvis man er psykisk skrøbelig. Og det er Linda.

Hun er 23 år og oprindeligt fra Roskilde. Voksende op i en familie præget af psykisk sygdom og hendes papirer viser, at hun blandt andet led store følelsesmæssige afsavn i barneårene.

Selvværd under gulvhøjde, indlæggelser på psykiatrisk afdeling og alvorlig selvskadende adfærd var igennem mange år dagligdag for Linda.

Efter et langt sejt træk med masser af omsorg, en solid pædagogisk indsats og kærlig opmærksomhed, er hun endelig ved at finde fodfæste i livet.

### VOLD, INDLÆGSELER OG SELVSKADE

Igennem de sidste tre år har Linda boet på Knagegården, der ligger på Fyn. Det er ikke det første sted hun har boet uden for hjemmet, faktisk det tredje. Og da hun kom til det nuværende, havde hun en lang historie med sig. Vold mod personale, voldsom vrede kombineret med indelukthed, alvorlige selvmordstanker, cutting og seriøs overvægt var bare nogle af tingene, hun slæbte på.

Med de livserfaringer hun havde med i bagagen ved ankomsten til botilbudet, havde hun ikke hverken håb om eller tiltro til, at der stod positive forandringer i kø for at blive fundet.

“Tidligere havde jeg været meget udadretagerende i min adfærd og begik også vold mod personale, fordi jeg ikke følte mig forstået af nogen. Så jeg havde ikke mange forventninger, da jeg kom her til. Jeg var mest ligeglad med alt. Det hele var sort nærmest. Og det har taget mig lang tid stille og roligt at finde ud af, at her var godt for mig at være.”

### MASSER AF TID, FORSTÅELSE OG STØTTE

Det har været en lang proces at få det bedre. I starten lukkede Linda sig meget inde i sig selv,

skar sig stadig og strammede ledninger om hal- sen fordi det var så ulideligt at leve.

Det tog mindst et år, før hun begyndte at tro på, at de ansatte på botilbudet virkelig ville hende det bedste. Samme tid tog det at begynde at tro på at de havde ret når de blev ved med at holde fast i, at hun også kunne få det bedre.

"Når det blev rigtig slemt med selvmordstanker tog de det alvorligt og kørte med mig ind på psykiatrisk skadestue til undersøgelse. Men ellers talte de bare med mig. De viste mig, at de ikke gav op. Viste at de ville mig, og at de ville blive ved med at tale med mig, ind til jeg åbnede. Til sidst begyndte jeg at tro på dem og åbne lidt, men det tog et års tid."

### SAMARBEJDE ER ET KODEORD

Et tæt samarbejde mellem botilbudet og psykiatrien under Lindas ophold har også været afgørende for hendes bedring. Det har blandt andet betydet, at hun er blevet medicineret korrekt hvilket også har været med til at øge hendes livskvalitet betragteligt.

"Det betyder meget, at man får den rigtige medicin i de rigtige doser. Og det kræver samarbejde mellem personalet og psykiateren. Der kører personale med til psykiater, som jeg først taler med alene, og bagefter taler vi sammen alle tre. Det er vigtigt, at personalet er med, for de ser nogle gange ting, jeg ikke selv ser og det kan de så tale med psykiateren om. I starten syntes jeg, det var lidt mærkeligt, at de skulle blande sig, men det har været fint nok, for det har hele tiden kun været til hjælp."

Ud over samarbejdet med psykiatrien er der også et tæt samarbejde mellem botilbudet og Lindas forældre.

"Det betyder, at mine forældre føler sig mere trygge ved, at jeg er her. De kan på den måde også mærke, at personalet kan lide mig, og det er rart for dem."

### VIGTIGE REDSKABER TIL HVERDAGSBRUG

Ud over omsorg, forståelse og tid med personalet - masser af tid - er der også andre vigtige brikker i Lindas forandringspuslespil.

"Hver aften laver jeg en trafiklyskalender sammen med en medarbejder over, hvordan dagen er gået. En grøn dag er en god dag, en gul dag har både været op og ned, og en rød har været helt forfærdelig. Det gør jeg for, at tingene ikke skal hobe sig op. For at tage eventuelle problemer i opløbet og det hjælper meget i forhold til ikke at få det dårligt. Jeg bruger også meget tid på at tegne mandalaer og høre afstressende musik. Jeg gør det, så tit jeg har lyst, for det får mig til at slappe godt af, og det er vigtigt."

Også 'samtalekort' er blevet en virksom del af hverdagen. Det er kort, som Linda kan give personalet, når hun har brug for at snakke, men ikke kan finde ud af at sige det. Så stikker hun dem et kort



- og bliver opsøgt snarest muligt til en god snak.

At få metoder til at vende destruktive tanker til konstruktive har også haft stor betydning, fortæller Linda. Sammen med personalet har Linda på den måde fundet ud af flere mulige måder at overkomme svære situationer på, der er mere frugtbare for hende end at gøre skade på sig selv eller få selvmordstanker.

### FORANDRING FRYDER

Når hun bliver spurgt om, hvad der har forandret sig, siden hun kom, har hun vigtigst af alt bare fået det bedre - helt generelt.

"Den største forskel fra før er, at jeg er begyndt at acceptere mig selv, at tro på mig selv og gøre noget for mig selv. Jeg er blevet gladere og har et godt samvær med de andre beboere. Jeg er også blevet mere voksen, tager tingene stille og roligt og hidser mig ikke så meget op."

I dag føler Linda, at hun lever. Hun har tabt en masse kilo, deltager i alle fælles aktiviteter på stedet - også den fælles motionsdag. Og hun passer sit arbejde tre dage om ugen på et beskyttet værksted, hvor hun er journalist på både deres hjemmeside og deres blad.

"Jeg er helt vild med at være dér. Samværet, artiklerne, at man selv bestemmer, hvad man skriver om. Det ville jeg ikke kunne undvære."

Den ugentlige rengøringstjans tager Linda også i stiv arm, tilføjer hun.

"Det er vigtigt at få det gjort, for jo mere orden der er på værelset, jo mere orden er der også i hovedet."

### • FAKTA

Gode råd fra Linda til andre botilbud:

1. Personaler skal være åbne og være sig selv over for én. De skal kunne sætte sig ind i hvordan man har det.
2. Personalet skal have tid nok og ikke have travlt, så de ikke kan lytte. Bare lytte og snakke.
3. Motion er vigtigt, fordi det hjælper på humøret. Starter man dagen med motion, bliver dagen bare meget bedre.
4. Man skal kunne bestemme rimelig meget over sin hverdag, så bliver man bedre til at tage beslutninger og det giver selvtillid.
5. Humor er vigtig, man bliver glad af at grine.

# LANG SNOR OG LØSE TØJLER

På Marias botilbud Damkjærgaard skal man bevise, at man gør sig fortjent til mistillid.

"Som udgangspunkt starter vi med at have helt løs snor og skal bevise, at vi kan leve op til det. Ellers strammes den ind efterhånden. Det er godt, for det betyder, at nogen stoler på en og man får lyst til at bevise, at man kan leve op til det. Det gør, at jeg på en gang føler mig fri, afslappet og tilfreds."

Maria slider med både ADHD og OCD. Med andre ord forstyrrelse af opmærksomhed og aktivitet kombineret med tvangstanker/-handlinger.

Det kan lyde som en tung diagnose, men det er langt bedre at have fået en forklaring på sine tanker og handlinger end ikke at vide, hvad der er galt. Bare mærke at noget er helt galt.

Inden diagnoserne levede Maria i flere år i et helvede af selvmordstanker, ensomhed, depression og truende stemmer inde i hovedet. Først blev ADHD'en opdaget og senere hendes OCD.

"Ved at blive udredt hos psykiater, blev jeg klar over hvor mine mærkelige tanker og forstyrrelser kom fra og at de var virkelige nok. Jeg fandt stille og roligt ud af, hvad det var der skete, når det gik galt for mig."

## EN UOVERSKUELIG HVERDAG

Da Maria kom til Damkjærgaard, hvor hun stadig bor, men i 'udslusningen', var det fordi hun gerne ville flytte hjemme fra. Lige som alle andre 18 årige vil. Men hun var smerteligt klar over, at hun ikke kunne klare sig selv og havde brug for hjælp.

"Jeg var kun en ung pige, da jeg kom. Stadig meget usikker på, hvem jeg var, hvad jeg var og hvad der ikke fungerede."

## • FAKTA

Marias meninger om hvad der gør et botilbud godt.

1. Det vigtigste er at kunne føle sig tryk og føle sig hjemme. At det virkelig er ens hjem. Også at der er farver og pynteting der gør, at det ikke føles som en institution.
2. Der skal være fokus på gruppeaktiviteter. Både fysiske og mere rolige som brætspil. Det giver noget at lave og godt samvær med dem man er tæt med.
3. Personalet skal være meget tålmodige, venlige og behandle de unge som ligeværdige.
4. Personalet skal starte med at behandle beboerne ens, men så lave forskelle, når de efterhånden kender dem bedre.

Noget af det hun ikke kunne var for eksempel at tage bussen et sted hen. Det var helt uoverskueligt. Og hun var ikke god til at bede om hjælp. Blev bare trist i stedet for. Skammede sig, over det hun ikke kunne.

"Nu er det ikke så pinligt mere at bede om hjælp. Det bliver nemmere og nemmere for hver gang jeg gør det, for jeg får jo hjælp. Før i tiden i skolen blev jeg ikke sådan afvist, men mere bare ignoreret, overset, fordi jeg havde svært ved at sætte ord på. Det sker ikke her."

Jo mere hun beder om hjælp, jo mere lærer hun og det har givet selvtilliden en stejl opadstigende kurve.

## TRYGHED NØDVENDIG FOR VÆKST

Personalets endeløse tålmodighed er noget af det, Maria synes er afgørende for, at hun føler sig så tryk på stedet, som hun gør. Den tryghed, der er så vigtig for at kunne vokse.

Noget andet der er vigtigt, er de rejser, som de tager på sammen.

"Jeg har haft en masse oplevelser med mit botilbud og været på en masse rejser. Ferier gør, at man er anderledes og at man får andre oplevelser end i hverdagen. Det giver fælles minder. Historier vi kan fortælle, som binder os sammen. Det gør det hele lidt tryggere og tættere i hverdagen. Man bryder også grænser, når man er ude, fordi man bare er nødt til at folde sig ud til mennesker, man ikke har mødt eller kendt før."

## ARBEJDE MED MENNESKER OG DYR

Pension på grund af nedsat arbejdsevne er ingen hindring for at gøre noget nyttigt. To dage om ugen er Maria handicaphjælper på en rideskole - til gengæld for ridetimer, ikke penge.

To dage om ugen er, hvad hun kan kapere. Det er blevet afprøvet, at hun skulle arbejde mere. Hun blev træt. Forvirret med let til både tårer og vrede. Helt almindelige opgaver, hun ellers fint klarede, blev uoverskuelige og uoverkommelige.

"Når jeg fik det sådan, blev jeg rigtig trist og ked af det. Græd uden at kunne stoppe igen. Hvis den mindste ting gik galt, sad jeg i flere timer grædende ind til sengetid og fik slet ikke klaret andre ting."

Hun elsker sit arbejde på rideskolen. Det har betydet både større selvsikkerhed og selvtillid.



Egenskaber, der har fået hende til at magte dagligdagens udfordringer og uundgåelige fejltagelser, langt lettere end før.

Heldigvis er folkene på rideskolen også glade for Maria. Det må de være for, der er ingen snak om at hendes ansættelse er tidsbegrænset. Tværtimod.

### **RUMMET OG LYTTET TIL**

Tid giver tryghed. Altid at blive mødt af personale der har givet sig tid til at lytte og hjælpe, har betydet meget for Maria. Det har gjort det trygt at leve at hun havde sikkerhed for støtte. Lige meget hvad hun har sagt, hun var bange for, har personalet hjulpet med at tackle det. Aldrig overset eller overhørt hende.

Tålmodighed har været en anden vigtig faktor. Og en tredje har været ikke at blive set ned på, på grund af sine besværligheder, men blive behandlet som en ligeværdig på trods.

En anden måde at vise ligeværdighed på er at stille relevante krav og det synes Maria har været gennemgående på Damkjærgaard.

"De kan skelne mellem om en ung har brug for konkret hjælp eller et skub til selv at gøre tingene. Så ender man ikke som hjælpeløs. Nogle gange kan de godt være lidt onde, synes man, når de siger 'det her ved jeg, at du kan', men det er som regel rigtig nok. De skal jo også kun vejlede, ikke gøre tingene for dig," griner Maria.

### **KÆRLIGHED ER KRYDDERIET**

Succes avler succes. For 1,5 år siden mødte Maria en sød fyr og de er stadig sammen. Han er 'helt normal', som Maria kalder det i telefonen; med et hørbart glimt i øjet. Han er landbrugsmekaniker og meget kreativ i sin fritid fortæller hun. De er blevet forlovede i mellem tiden og besøger hinanden i weekenderne. Drømmen er med tiden at flytte sammen.

"Det bliver, når jeg er færdig med mit forløb her. Jeg skal ikke bare flytte sammen med ham og så lade ham tage al slæbet. Han skal ikke lide under, at jeg ikke har lært værktøjerne til at få mit liv til at fungere. Jeg skal jo også kunne leve uden ham, så jeg skal blive færdig her først."

# ENSOM OG PANISK UDEN JEHOVA

**"Hvis jeg møder nogen fra Jehovas Vidner i dag, går de stadig over på den anden side af vejen," fortæller Katrine, der som 16 årig forlod Jehovas Vidner. Det gav hende flere års efterfølgende ensomhed, et omflakkende liv og til sidst et selvmordsforsøg.**

Hun er lattermild og i så godt humør, at man kan mærke smilet gennem telefonen. Der er ingen tvivl om, at Katrine er tilfreds med sit liv i dag, også selvom det byder på alle de udfordringer, der hører til at være mor til en livsglad og energisk dreng på tre år.

Det kan godt være, at det snart er små 20 år siden, at hun forlod Jehova, men det gjorde indtryk i mange år.

"Jeg var 16 år og havde pludselig ingen venner mere. Mine forældre kunne jeg heller ikke bo hos længere. Jeg var meget alene og det var rigtig hårdt. Jeg blev desperat. Sugede mig til folk, når jeg endelig fik kontakter. Og det blev jo altid for meget for dem på et tidspunkt, så mit liv blev afslag på afslag i de år. I stedet fik jeg så de forkerte venner. Kom i 'dårlige selskaber', for det var de eneste steder, jeg kunne blive accepteret," fortæller Katrine.

## SVARET BLEV ET SELVMORDSFORSØG

De følgende år levede hun på mange måder et omtumlet liv. Flyttede ind og ud hos kærester, venner og bekendte. I kortere eller længere perioder. Begyndte på flere forskellige uddannelser, men afbrød på grund af problemer med det sociale. Igen var hun for meget for de andre i ind i mellem. Og når hun opdagede det, stoppede hun.

Efter fem års omflakkende og forvirret liv, blev det for meget.

"Efter det havde stået på i så mange år, blev jeg træt. Meget træt. Jeg skulle bare have fred," siger Katrine, og fortæller videre, hvordan hun forsøgte at tage sit liv, men i stedet vågnede op på en stue på Bispebjerg Hospital.

## FRA ENSOMHED TIL FÆLLESSKAB

Nu stod hun med valget, om hun igen skulle prøve at slå sig selv, eller i stedet forsøge at leve livet. En pjece stukket i hånden af en sygeplejerske om Center for forebyggelse af selvmord, overbeviste hende om, at det var muligt at få hjælp.

"Efter at jeg havde taget beslutningen om at leve, besluttede jeg også at tage i mod al den

hjælp, jeg kunne få. Følge hvad psykologer og andre sagde, var godt at gøre for at få det bedre. Hvis jeg skulle leve, skulle det gøres ordentligt!"

Efter en periode med samtaler på centret fik hun bevilling til at bo på et botilbud i et stykke tid.

Og hun glædede sig til at flytte ind på Østre Gasværk, også selvom hun var nervøs. Og fællesskabet i beskyttede rammer blev til en perfekt øvebane til et bedre liv. Katrine fortæller, hvor meget det betød, at hun fik en struktureret hverdag og et sted, hvor hun kunne lære, hvordan man begår sig afbalanceret i forhold til andre mennesker, så de kan blive til langtidsholdbare bekendtskaber.

## JEG VAR ULIDELIG I STARTEN

Selvom hun næsten var 22 år gammel, følte hun sig som en teenager, da hun kom til Østre Gasværk. Som om hun ikke havde udviklet sig overhovedet i de år, der var gået siden hun i 1. g forlod Jehova.

"Jeg fumlede rundt i tingene. Var stadig ked af det, selv om jeg var glad for, at jeg var flyttet ind. Ville have anerkendelse hele tiden og testede konstant især min kontaktperson, for at tjekke om det virkelig var rigtigt, at hun var der for mig - 24/7"

Set i bakspejlet, synes Katrine, at personalet var fantastisk. De rummede hende. De kunne lide hende. Lyttede. Udholdt, at hun var grænsesøgende. Viste, at de holdt af hende, også selvom hun var teenageagtigt hysterisk og lavede scener og svingede humørmæssigt fra ét øjeblik til et andet.

"Det betød, at jeg kunne se, at de rummede mig lige meget hvad. Ikke afviste mig, som alle 'de andre normale' havde afvist både mig og min adfærd. Det betød, at jeg kunne slappe mere og mere af. Koncentrere mig om at få mit liv til at køre, i stedet for kun at koncentrere mig om mig hele tiden."

## DE PRIMÆRE HJÆLPERE

Det var yderst hjælpsomt at få en struktureret hverdag. At lære at stå op, spise morgenmad og komme af sted ud ad døren - til tiden. Lære at lave mad, lære at klare sig.

Det var også fint i lang tid, at være ene pige på stedet. Det gav masser af både drengesjov og positiv opmærksomhed, der var rar. På grund af de mange drenge var der en del vilde aktiviteter,



der krævede mod at gennemføre, og som samtidig var med til at bygge selvtilliden op.

Alene det at bo i et fællesskab var også meget givende.

"Da jeg startede på studenterkursus, var jeg ikke længere så omklamrende over for de andre i klassen, for nu havde jeg jo dem der hjemme. På den måde kunne jeg bedre bygge nogle gode relationer op til dem, jeg gik i skole med."

Den aller vigtigste brik i spillet var måske Katrines kontaktperson. Hende har hun stadig kontakt med, selvom det efterhånden er mange år siden, hun forlod botilbudet. Kontaktpersonen blev en slags mor-figur for hende, for Katrines mor har, som hun udtrykker det, "meget svært ved menneskelige relationer og har altid været mest optaget af sig selv".

Det har betydet, at kontaktpersonen har haft en dobbeltrolle både som mor og som kognitiv behandler, som Katrine siger. Hun kunne få hende til at reflektere over sig selv og sit liv samtidig med, at de også nogle gange bare kunne hygge sig.

## UUNDVÆRLIGE EFTERVÆRN

Efter et års tid følte Katrine ikke hun længere at hun hørte til på botilbudet. Var blevet for forskellig fra de andre, der på det tidspunkt overvejende var stofmisbrugere. Hun fik efter drøftelse støtte til at flytte ind på et lejet værelse hos en veninde.

Det betød meget for hende, at hun stadig både kunne bruge stedet til at komme forbi til en kop kaffe, og at hun beholdt kontakten til sin primære kontaktperson.

Det var kun det første halve år, der var en officiel aftale om efterværn, men aftalen er fortsat uformelt siden og den dag i dag taler hun med sin kontaktperson cirka hver tredje måned.

"Hun kender mig jo, ved hvor jeg kommer fra og hvem jeg er. Jeg kan sparre med hende både når det går godt og det går skidt. Det har været lige så vigtigt for mig, at botilbudet og min kontaktperson har været der bagefter, som da jeg boede der".

### • FAKTA

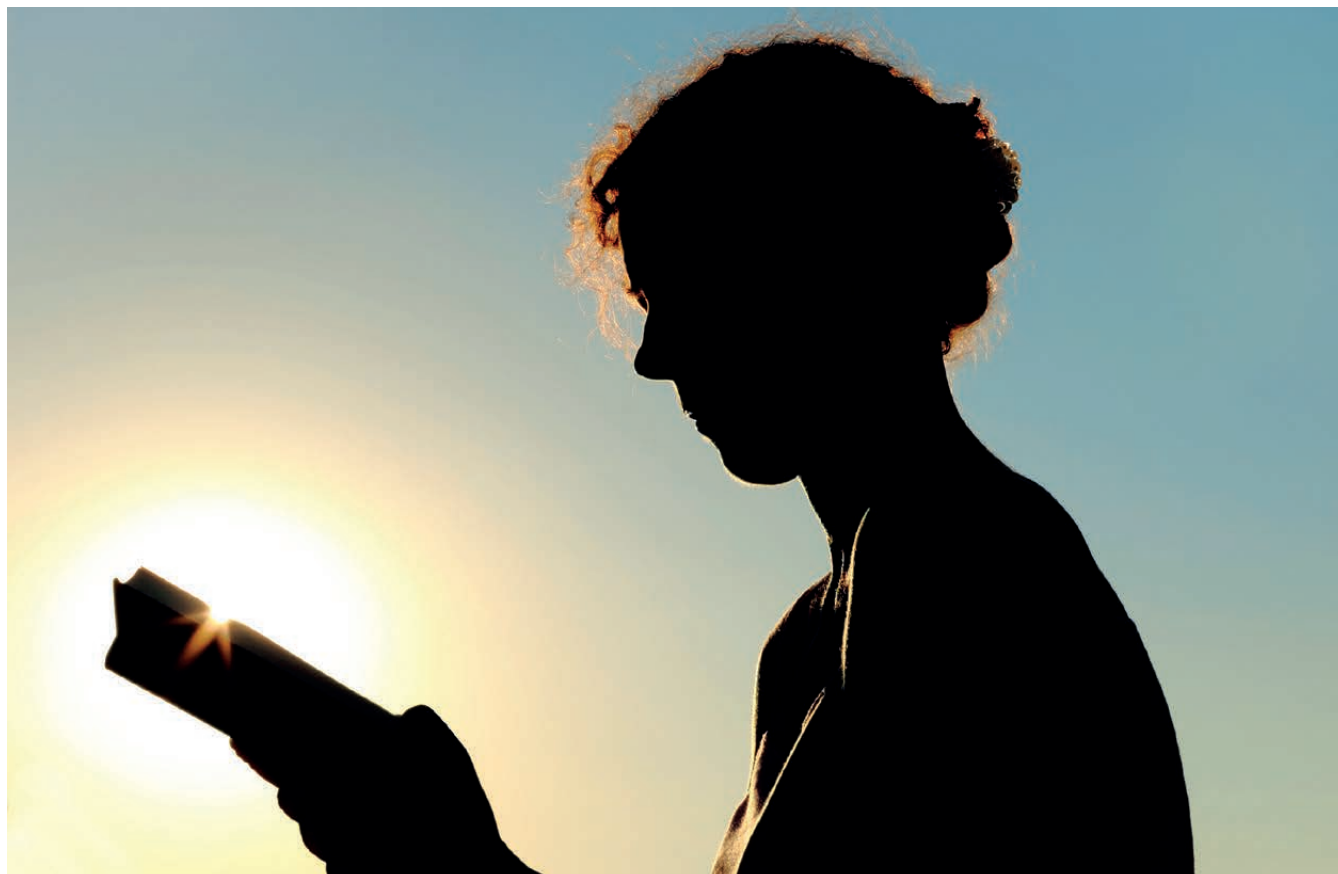
#### KATRINE OG UDDANNELSE:

Katrine er i gang med en uddannelse til pædagog. Den store arbejdsløshed, der er i øjeblikket, gør at hun stærkt overvejer at tage en kandidatgrad i pædagogisk psykologi. "Jeg er jo vant til at være på SU, så hvorfor ikke tage et par år mere...?"

### • FAKTA

#### GODE RÅD FRA KATRINE

1. Der skal lægges vægt på relationer, rummelighed og struktur.
2. Det er fint med regler, der skal leves op til og at man skal gøre noget, for at kunne være på botilbudet.
3. Personalet skal kunne lide én og være der for én lige meget hvad. Og så skal de have masser af tålmodighed.



# FORTID: KRIMINEL NUTID: KONSULENT FREMTID: KONSOLIDERING



MODEL FOTOGRAF: ISTOCKPHOTO.COM

**For Steffen vendte livet 180 grader da han som afvænet misbruger og tidligere kriminel, blev udsluset fra misbrugsbehandling til et botilbud. Her var behandlerne uddannede og professionelle. Personlig frihed var et nøgleord. Helt modsat af alt, hvad han var vant til.**

Selvværdet og selvtilliden var helt i bund. I en alder af 25 med 12 års erfaring med stoffer og kriminalitet som eneste ballast, var det svært at tro på, at han kunne finde ud af andet.

To omgange misbrugsbehandling havde gjort ham stoffri, men også fyldt ham med frygt for tilbagefald. Og for den medfølgende automatiske udstødelse af det stoffri fællesskab.

På det tidspunkt ville han have grinet, hvis

nogen havde fortalt ham, at han en dag selv skulle blive misbrugskonsulent der hjælper unge kriminelle stofmisbrugere. Og en veluddannet en af slagsen, vel at mærke.

### RESSOURCER I SIGTE

Han var fyldt af tanker om ikke at være god nok og hvad han dog skulle blive til. Misbrugsbehandlingen havde taget hånd om stofdelen, men ikke berørt alle de andre områder af tilværelsen. På botilbudet var det lige modsat. Tiltro til at han kunne holde sig stoffri og i stedet fokus på uddannelse, arbejde, fritidsliv.

"Det var rart, at her så de også på ens ressourcer og ikke kun på, hvad man ikke kunne finde ud af. Det kunne godt være, at man havde taget nogle stoffer, men man var jo så meget andet end bare stofmisbruger. Det gjorde en stor forskel på mig at blive set på en den måde. Der var tillid til mig."

Tillid blev til selvtillid. Steffen kom i gang med en uddannelse i et kurerfirma.

Samtidig voksede han mentalt, siger han. Og fordi han var så afklaret smittede han af på de andre. Var tit med til at sætte en sund dagsorden, når tingene i gruppen ind i mellem var ved at køre af sporet.

"Jeg havde fået et ståsted at arbejde ud fra. Jeg havde frihed til, at gøre hvad jeg ville og prøve mig af, samtidig med at jeg havde et godt og trygt sted at være. Det var dygtige og uddannede folk, der omgav mig. De støttede mig og var bindeled mellem mig og kommunen. De troede på mig og realitetstilpassede mig når der var brug for det. Det var godt at have nogle at spejle sig i, hvor det ikke handlede om afhængighed og misbrug, men om mere almene ting."

Rejser var også med til at øge selvtilliden og udvide horisonterne. At få set verden i stedet for kun Istedgade. At lære, at det er godt at have det sjovt. At man ikke behøver at være alvorlig, for at være rigtig. Det var godt at lære.

### FLYTTET UD, MEN I KONTAKT

Når han taler om botilbudets betydning for ham, lægger han vægt på, at de var der for ham. At han kunne regne med dem, når det brændte på. Hver gang. Både mens han var der og flere år efter han var stoppet.

"De hjalp mig til gratis retshjælp til at få klarret en kæmpegæld. Og de hjalp med svære familieproblemer. Efter jeg var flyttet i egen lejlighed, skete der nogle ting i mit parforhold, der gjorde, at vi gik fra hinanden. Jeg manglede et sted at bo og kontaktede botilbudet. "Du flyt-

ter bare ind i morgen," sagde de. Og så var der et værelse klar. Det var rigtig fedt. Det siger en masse om dem, at de åbnede, selv om jeg ikke havde nogen bevilling."

Senere blev han mødt med krav om at aflægge urinprøver, fordi han havde en datter, som han ville have samvær med. Han ville helst ikke komme på et misbrugscenter for at aflægge prøverne. Ville ikke risikere at møde folk fra det gamle miljø, og identificerede sig ikke længere med at være misbruger. Da fik han i stedet for lov til at aflægge urinprøverne på botilbudet.

### DEN AFGØRENDE HJÆLP

Det skete for Steffen som for mange andre unge der har haft problemer, at de senere gerne vil have et job, hvor de kan hjælpe andre, der slider med de samme ting. Det resulterede i at han på et tidspunkt sagde til lederen af botilbudet, at han ville komme til at arbejde der, men det blev altså i første omgang til en chaufføruddannelse og kurertjeneste.

Efter et par år med slæb og chaufførsæder begyndte ryggen at værke og den gamle behandlerdrøm blev taget op af skuffen. Via revalidering, hjulpet på vej af botilbudet, tog han først en coachuddannelse og senere en række kognitive uddannelser og andre behandlerturser i både ind- og udland for at blive terapeut. I dag er resultatet eget konsulentfirma.

På femte år står han med succes i spidsen for at yde motivationsbehandling til unge kriminelle. Og fremtidsdrømmene står på konsolidering og ekspansion.

Så man kan tage det helt bogstaveligt, når han fortæller, at han er blevet mere selvstændig med årene. Det har han ret i.

### • FAKTA

Nogle af de ting som Steffen har taget med sig og prøver at give videre til de unge, han arbejder med i dag:

1. At botilbudet fik ham til at føle sig mere ligeværdig med andre mennesker.
2. At der blev arbejdet helhedsorienteret. Både med problemer og med det der virker. At de arbejdede på at fremme de ting der virkede. Troede på at mennesker udvikler sig mere ved gulerod end ved pisk.
3. At familie og netværk blev inddraget, så noget af det dårlige, der havde i mellem ham og andre, blev repareret.
4. At kontaktpersonerne virkelig var til at stole på, regne med, troværdige. Det gjorde en stor forskel at de virkelig stod på hovedet for én.
5. At personalet også indrømmede fejl og svage sider ved dem selv. Det gav tillid og en god relation, der kunne rykke noget.

# FRA HEROIN OG HÅBLØSHED TIL VELHÅNTERET HVERDAGSLIV

**"Det giver mig en enorm tilfredsstillelse, at jeg er blevet en del af at få det hele til at fungere. Jeg har mit eget hjem, og jeg nyder at kunne gå ud på min altan, snuse luften ind og tænke, at jeg egentlig har gjort det meget godt med de elendige kort, jeg fik på hånden fra start af."**

Da Andreas var 26, troede ingen på, at han nogen sinde ville blive stoffri. Kunne han bare blive stabiliseret i sit misbrug, var det godt nok for behandlingscentret. Som 28 årig er han nu snart færdig med første år af datateknikeruddannelsen. Med topkarakterer - og helt uden stoffer.

## 100 PROCENT INSTITUTIONALISERET

Andreas har boet på institutioner det meste af sit liv og har, som han siger, "aldrig lært hvordan man lever som et almindeligt menneske i en almindelig familie." Han lærte ikke grundlæggende sociale færdigheder som at gå i skole, eller at klare sig selv i hverdagen. Succeskriterierne i de unge år 'på døgn' gik mest på at få ham til at passe den ugentlige samtale hos psykologen eller ikke at få lokket de andre unge til at tage lige så mange stoffer som han selv gjorde.

"Ikke at lære mig de basale sociale færdigheder forstærkede min følelse af ensomhed, fordi jeg i forvejen ikke følte mig som de fleste andre."

I senere døgnbaserede behandlingsforløb handlede det mest om at lære at forholde sig til stoffer.

"Da jeg første gang kom til det botilbud hvor jeg har lært at leve et stoffrit liv, følte jeg mig helt hjernevasket. Det eneste jeg tænkte på var afhængighed, narkomani. Jeg følte mig ret imprægneret, havde ingen forsvarsværker. Og efter endt behandling og halvvejs hus, mente man ikke, at jeg skulle ud og bo for mig selv."

Den vurdering skulle komme ham til gode i den sidste ende, for det nye sted, Østre Gasværk i København, havde en mærkbar anden måde at gå til hans problemer på.

## NYE RAMMER OG METODER – NYT LIV

For første gang oplevede Andreas at prøve at leve som andre mennesker, selvom han ikke havde sit eget hjem, men stadig var på institution. Han prøvede at gå i skole, være til familiefester, gå

på natklub, lave mad. Fik lov at prøve ting selv og oplevede, at han kunne lykkes med noget.

"Det var rart at have nogle rammer, hvor jeg kunne prøve at gøre det alle andre gør og have nogen at snakke med det om undervejs."

Der var rigtig meget støtte, opmuntring til flere afprøvninger og hjælp til at blive afklaret om hvad han gerne ville bruge sit liv til. Kort sagt fik han mod på livet.

## NED AT DYKKE IGEN

Men mod blev til overmod. Han forlod botilbudet sammen med en pige, der var aktiv stofmisbruger og ville bevise over for både sig selv og omverdenen, at det kunne han da sagtens klare. Det kunne han også - i to måneder. Så gik det galt. Ned at vende igen i stofferne og ture rundt i to år med heroin som endestation.

Et nyt døgnbehandlingsforløb blev iværksat. Denne gang uden et mål om stoffrihed. De visiterende myndigheder vurderede, at hvis han bare kunne blive stabil i sit misbrug, var det godt nok. Det var det ikke. Heldigvis.

## KOLD TYRKER VED EGEN HJÆLP

En aften fik han nok af at rende medicinomtåget rundt. Fik nok af ikke at kunne finde ud af noget, ikke at kunne huske fra næse til mund og af ikke at vinde i skak over en medpatient! Ting, som han vidste, han kunne, hvis han bare var klar i hovedet.

En forgæves kamp for hurtigt at blive overført til stoffri behandling endte med, at Andreas forlod stedet i utide. Flyttede ind hos den tidligere aktive kæreste, der nu var stoffri - og som hjalp ham igennem en helt og aldeles kold tyrker.

Ad snørklede veje kom han efter 1,5 måneders stoffrihed tilbage til sit ønskebotilbud.

## UDDANNELSESDRØM UDVIKLES

Det var rart for Andreas at komme tilbage til noget han kendte og holdt af. Alt det, han ikke fik færdiggjort i første omgang, kunne der tages fat på igen. For eksempel en uddannelse.

Han fik samtaler, der gjorde ham klar over, at der også fandtes en fremtid til ham - og at den kunne være god. Opmuntring og støtte til at gå i gang. På det praktiske plan fik han hjælp til at

skaffe sig informationer, til at ringe til de rigtige, huske de mødeaftaler på teknisk skole, han selv indgik.

### DEN ALLER BEDSTE HJÆLP

Praktisk hjælp er guld værd, men uden de mange samtaler om sit liv og sin måde at være i og se verden på, var Andreas ikke, hvor han er i dag. Med egen lejlighed, i gang med uddannelse, god til at udfylde sin rolle som praktikant i en virksomhed og med en sød veninde. Men praktisk hjælp gør det ikke alene.

"De enesamtaler jeg har haft, både med psykolog og med andre i personalegruppen, har betydet meget. De har hjulpet mig til at finde ud af, hvad det var for problemer inden i mig, der gjorde, at jeg havde så svært ved at finde ud af, hvordan jeg skulle bære mig. De har gjort, at jeg er blevet klar over mine ressourcer, og hvad jeg har mod på at prøve. Samtidig har de gjort at jeg ikke har gæbt over mere end jeg kunne klare. Desuden har jeg fundet ud hvordan jeg kan blive et menneske, som jeg selv kan lide - hvilket menneske jeg gerne vil være."

### LIGE VÆRDIGE DIALOGER

Det har været afgørende, at personalet har talt til ham i øjenhøjde, at det har været dialoger og ikke monologer fra personalets side han har været udsat for. Det har været almindelige, ligeværdige samtaler.

"Det har været vigtigt, at personalet ikke har påtaget sig den pædagogrolle, som jeg har mødt så meget af i mit liv og som jeg hader. Det har været forfærdeligt, når jeg næsten har kunnet høre den bog, de har læst, når de taler. Jeg kommer til at føle mig som en 'lab rat' (et forsøgsdyr, red.). En de skal have til at gøre, som bogen siger, og så er det egentlig bare fint med det.

Når jeg har talt med personalet her, især min kontaktperson, har jeg oplevet en oprigtig interesse i, hvad jeg gerne ville og oprigtige forsøg på at hjælpe mig den rigtige vej der hen."

### MENNESKE SOM MENNESKER ER FLEST

Det præger ofte mennesker, der har boet på institution og været ude for alvorlige livsoplevelser, at de føler sig meget anderledes end andre. Det gjaldt også for Andreas. Samtalerne på tommandshånd har i dén retning gjort en stor forskel.

Det har ændret både hans hverdag og han tilgang til andre. For eksempel de 'gode dele' af familien, som han tidligere ikke omgikkes fordi han ikke kunne se hvad de overhovedet skulle have at tale om.



MODELFOTO: ISTOCKPHOTO.COM

"Det vigtigste, jeg har lært i den tid, jeg var på det sidste botilbud, er ikke lektioner i misbrug, men lektioner om hvordan det er at være menneske, for det har jeg ikke lært hjemmefra. Det har gjort, at jeg bedre kan relatere til andre mere almindelige mennesker, end jeg kunne før. Jeg er ikke en anden art. Vi er alle sammen forskellige, men vi har altid noget til fælles. Fordi jeg kan se, hvad vi har til fælles er de ikke fremmede for mig længere. Det gør det lettere at mødes med dem, at jeg ikke, som udgangspunkt, føler mig anderledes."

På trods af alle odds har Andreas klaret den, med intensiv og langvarig støtte fra sit botilbud. Til gengæld kan han i dag tilbyde samfundet en skatteyder af en ung mand, der har brudt en tung social arv.

### • FAKTA

#### Gode råd fra Andreas til andre botilbud.

1. Sørg for at behandle folk forskelligt. Find ud af hvad det er for mennesker, du har med at gøre og hvad de gerne vil.
2. Få dem til at realisere det med støtte frem for hjælp. Succesen føles meget større ved ting, man har gjort selv end ved ting, der bliver gjort for en.
3. Undgå grupperinger blandt beboere, for man hyler med de ulve, man er i blandt. Havner man i en negativ gruppe, smitter det af, og en potentiel god udvikling kan stoppe. Sørg derfor for et positivt klima, og at alle kan snakke med alle ved at lave fælles oplevelser, der rusker folk sammen.
4. De ansatte skal være menneskelige og være sig selv, for en person man lærer at kende er sværere at hade eller lave 'os-og-dem-tænkning' om.
5. Lav så hjemlige omgivelser som muligt. Husk at det er beboernes hjem og 'kun' de ansattes arbejdsplads.

# FRA MALPLACERET TIL VELMEDICINERET

Det var ingen succes, da Maja ankom til botilbudet 'Vangsbovej'. Ikke i første omgang. Til hendes store overraskelse gik der dog ikke lang tid før hun kunne se de åbenlyse fordele ved at være der. Personalet gjorde den store forskel.

De andre var meget dårligere end hende. Der var en med alvorlig hjerneskade og en med kraftig ADHD. Hvad skulle hun dér med sin depression, så helt anderledes end de andre?

"Jeg havde det rigtig skidt i starten, men personalet var supergode til at hjælpe, støtte og få én op i humør," fortæller Maja glad i telefonen fra egen lejlighed lidt uden for Århus.

Vejen til lejligheden har været lang og til tider ubærlig tung, siden det begyndte at gå ned ad bakke for Maja. 13 år gammel.

Først i december 2011, i en alder af 24 år, var Maja klar til at stå på egne ben igen.

- De mellemliggende år har været én lang rundtur i en slags mental karrusel med isolation, depression og cutting. Fejlmedicinering og førtidspension. Psykiatriske og psykologiske undersøgelser.

Alt i mens hun var 2 år på højskole for 'unge med særlige behov', fire år på botilbud og fik diagnosen 'bipolar lidelse'. Maja er det, der tidligere hed mani-depressiv.

## • FAKTA

5 vigtige elementer for at kunne blive glad på et botilbud og præstere positive forandringer:

1. Personalet skal vise oprigtig interesse for en, så man ikke føler, at det bare er et arbejde for dem. Men selvfølgelig på et professionelt plan.
2. Det er godt at have flere kontaktpersoner man kan gå til, alt efter hvilke problemer der skal løses.
3. Det er vigtigt, at der er hyggeligt, så man kan føle sig hjemme. At det er et sted, man kan lide at være, og hvor man ikke føler sig fremmed.
4. Det er godt, når gruppen selv kan løse interne problemer med hjælp fra personalet til at styre processen.
5. Hvis lederen ikke er så meget på institutionen til hverdag, skal der alligevel være mulighed for at tale med ham/hende. Når der er noget, man ikke synes, man kan snakke med personalet om, kan det være godt, at snakke med lederen i stedet for.

## ISOLERET OG SELVSKADENDE

Det startede med at hendes mormor, som hun var stærkere knyttet til end til sin mor, døde, og det tog hårdt på hende. Hun begyndte at blive mobbet i skolen og havde ingen at tale med om det. Gradvist lukkede sig mere og mere inde i sig selv. Begyndte i stedet at skære i sig selv. Efter et længere tilløb tog hun mod til sig og fortalte en lærer, hvordan det var fat.

Samtalen bagefter hos sundhedsplejersken blev starten på flere års udredninger og behandlingsforløb både i psykiatrien og hos psykolog. Indledningen på forløbet bestod i en fejl-diagnose som depressiv, hvorfor Maja fik forkert medicin, der kun gjorde hende mere syg end hun allerede var. Endnu mere deprimeret - nu blot også med selvmordstanker.

Hun tog Amfetamin nogle gange i den periode. Det virkede bare modsat på hende, end det gør på de fleste andre. Hun blev slap og søvrig i stedet for kæk og kvik af det hvide pulver. Netop det faktum var med til at bringe lægerne på sporet af hendes egentlige lidelse, den bipolare, hvor Amfetamin kan virke beroligende på den syge, når han eller hun er i sine maniske perioder.

Et nyt undersøgelsesforløb blev sat i gang. I korte træk et forløb der har medført, at Maja i dag er passende medicineret for sin lidelse, er langt mere livsglad og har mod på at gøre op med tilværelsen som førtidspensionist.

## TO HJØRNESTENE I HELINGEN

Der er ingen tvivl i stemmen, når Maja svarer på spørgsmål. De to vigtigste brikker i hendes bedring har været samtalerne med personalet på 'Vangsbovej' og psykologsamtalerne, kombineret med den rigtige medicin.

Personalets professionalitet har været noget af det mest afgørende. Bedt om at uddybe hvad hun mener med professionalisme, og hvordan personalet var "sådan lidt kognitiv-agtig," som hun kalder det, forklarer hun.

"De snakkede med en, var stille sammen med en, lyttede i timevis. De var aldrig bedrevidende, så man kom til at føle sig forkert. Professionnelle og samtidig altid åbne for knus. Når der var problemer, fik jeg lov til at sige, hvad jeg ville, og så snakkede de først bagefter. Så spurgte de ind til 'hvad hvis du tænker eller gør sådan eller sådan i stedet for? Hvad kunne der så ske?' De fortalte de mig aldrig, hvad jeg skulle gøre, men fik mig selv til at komme hen til en løsning."

Den anden vigtige brik er medicinen. Hun kender kun alt for godt bivirkningerne af forkert medicin, så at mærke hvad den rigtige medicin gør, er en kæmpe befrielse. Det stabiliserer psyken og giver fred til at tage udfordringerne med uddannelse og bolig som de kommer.

#### UD AF FØRTIDSPENSIONEN

Medgang giver mod. Hendes tiltro til at bedringen vil være varig sammen med et lille skub i ryggen fra personalet, fik hende overbevist. Overbevist om at de havde ret i deres vurdering af, at hun var klar til at komme ud. Det betyder at hun er lige nu er i gang med to enkeltfag på 10. klasses niveau på VUC.

"Jeg blev irriteret over, at de blev ved med at prikke til mig om, at jeg var klar til at komme i gang med noget. Så de holdt op og da der var gået tre måneder, kom jeg selv frem til det. Min kontaktperson tog med ned på kontoret og fik mig skrevet ind, og det er jeg rigtig glad for." Men uddannelsesdrømmene rækker videre end det. Hun ville egentlig gerne være pædagog, men ved ikke, om det er realistisk. "Den tager jo lang tid," som hun siger.

Til gengæld er hun god til computere. Så god at hun i stedet for har kigget på en it-uddannelse. Web-integrator, der blandt andet handler om programmering og at få avancerede systemer til at samarbejde. Den tager knap to år og virker både interessant og mere overskuelig.



"Jeg vil så gerne have en uddannelse og håber, at jeg kan klare det. Jeg er på førtidspension, men i min verden er det ikke meningen, at jeg skal være på førtidspension."

Masser af empati og støtte, kombineret med terapi og medicinsk behandling har fået Maja på mental højkant.

#### • FAKTA

##### BIPOLAR LIDELSE

Bipolar affektiv lidelse er en psykisk lidelse, der er karakteriseret ved udtalte, periodiske svingninger i stemningslejet i såvel manisk som depressiv retning. Sygdommen rammer ca. 2-3 procent af befolkningen og optræder lige hyppigt hos kvinder og mænd.

Kilde: [www.depressionsforeningen.dk](http://www.depressionsforeningen.dk)

# “JEG HAR DET GODT, HVOR JEG ER”

Det er Rasmus' skæbne, at han er for tidligt født og hjerne-skadet på grund af manglende ilt. Med en lang og intensiv træningsindsats har han stædigt budt hjerneskadens trods.

Manglende retningsans, indlæringsproblemer og ringe hukommelse kan ikke ses uden på tøjet, men er alligevel store handicap at slås med. Hvis man med Rasmus' skade skal have en hverdag med varieret indhold, arbejde og fritidsinteresser, kræver det et endeløst antal træningstimer.

Det er umuligt at gøre op, hvor mange gange han sammen med en medarbejder har kørt den samme vej igen og igen. Trænet ruter og stedkendskab til hudløshed. Og træningen har båret frugt.

“Jeg har rykket mig rigtig meget. Jeg kan selv komme op om morgenen, styre mit dankort, komme omkring og snakke med folk – også folk jeg ikke kender. Jeg kan både cykle til hockey, og op til en kyllingefarmer jeg kender og hjælper

lidt. Jeg har også lært at læse, så jeg læser avis hver morgen. Alt det kunne jeg slet ikke da jeg kom.”

## OLYMPISK DELTAGER

Rasmus har brug for, at der er nogen sammen med ham hele tiden, når han skal indtage ukendte territorier. Han er vild med sport og udeliv, så det betyder meget for ham, at botilbudet har bakket op om hans lyster lige fra start.

“Jeg startede med at løbe på efterskolen, og da jeg kom her til Bakkely, fortsatte jeg. Chefen ansatte en løbetræner, og alle medarbejdere bakkede også op og var med på at løbetræner sammen med mig. Vi har alle sammen været på en masse træningsfestivaler rundt om i verden,” fortæller han.

Et par af de store højdepunkter var Special-OL i Tjekkiet og i Shanghai i 2008, hvor han deltog på sprinterdistancerne og blev rigtig godt placeret.





## UDELIV ER SJOVT LIV

Rasmus trives i det fri. Både med løb og cykling, de årlige skiture og især med jobbet som gartner på et beskyttet værksted.

"Jeg skal ud, hvor der er frisk luft og sol. Når jeg ikke kommer ud har jeg det dårligt med mig selv. Jeg går og bider af folk, bliver irriteret, synes at personalet er dumt."

Han bliver bange, hvis han pludselig ikke ved hvor han er, hvordan han er kommet der hen, eller hvordan han kommer hjem der fra. Så noget at det mest afgørende på Bakkely er, at der altid er medarbejdere, der er friske på at tage med ud.

"Hvis der ikke var det, ville jeg slet ikke komme ud. Jeg ville være alt for bange for at tage af sted alene."

## 'BO-SELV' ER IKKE AKTUEL

For Rasmus er det ikke et mål i sig selv inden for den nærmeste fremtid at få sin egen bolig. Der er for meget, der skal læres endnu.

"Jeg har set det gå galt for andre, der er flyttet for tidligt, så det har jeg ikke lyst til. En blev

indlagt på psykiatrisk afdeling efter et stykke tid og en anden tog sit eget liv, fordi hun ikke kunne klare at være alene. Så måske om 5-6 år. Vi snakker meget om det, men mere bliver det ikke til. Der er så meget, man skal overskue, hvis man er alene. Jeg har det godt, hvor jeg er."

## • FAKTA

De fem vigtigste ting på botilbudet:

1. At personalet aldrig bliver trætte af ham. Også selvom han skal have tingene vist eller fortalt om og om igen.
2. At personalet er gode til at høre efter og støtte ham, når han siger, at han vil have hjælp til at blive mere selvstændig.
3. At personalet altid gerne vil tage med ham på udflugter, til koncerter eller bare ud og bowle - alt efter hvad Rasmus har lyst til.
4. At han har stor medbestemmelse i hverdagen.
5. At der er masser af humor og god stemning i huset. At alle har det rart med hinanden.

## • FAKTA

### SPECIAL-OLYMPICS

Special Olympics er en olympiade for mennesker med forskellige intellektuelle funktionsnedsættelser. Eller for mennesker som lærer langsomt, som der står på hjemmesiden.

Legene har eksisteret i mere end 40 år og tæller på verdensplan 3,7 millioner sportsudøvere fra 170 lande.

Se mere på <http://www.specialolympics.org>



# KÆRLIGHEDEN KLARER ALT

**Både personalet på Atriumhus og kæresten holdt Mette ud, da hun havde det allerværst. Det gjorde den store forskel.**

Hun er 20 år og fyldt med lyst til livet. Har drømme og planer. Sidder hjemme i sin lejlighed, og nyder at have fri fra sin praktikplads som so-su-elev. Omgivet af hund, kaniner og kæreste. Sådan har det langt fra altid været.

## ADHD OG ANOREKSI

I mange år var Mettes liv svært. Umådelig svært. Hun var impulsstyret, udadreagerende og havde store problemer med at være sammen med andre.

”Jeg svingede meget og havde også tit selvmordstanker. Jeg havde det til sidst så dårligt, at jeg ville undersøges. De fandt ud af, at jeg havde ADHD og at det var en af grundene til, at jeg mine problemer.”

Ikke kun i skolen, men også der hjemme gav hendes tilstand problemer. Forholdet til forældrene var anstrengt og fyldt med daglige konflikter på grund af hendes store og pludselige humørsvingninger.

Oven i ADHD'en fik hun også anoreksi. Set i bakspejlet, mener Mette, at det var fordi, at alting var så uoverskueligt. Ved at kontrollere sin spisning kunne hun få en følelse af at have styr på bare et eller andet.

## BEGYNDENDE BEDRING

På et tidspunkt blev Mette indlagt på psykiatrisk afdeling. Det blev til 5,5 måned hvor hun blev udredt, medicineret og fik en daglig struktur, hun kunne overskue. Behandlingen var mest medicinsk, og den hjalp også meget til at klare alle de andre ting man skulle. Gå i skole, være med til at lave mad, have samtaler med psykolog og kontaktpersoner, være med til aktiviteter og til møder morgen og aften.

”De var gode til at tackle, når man havde det rigtig skidt. Jeg smadrede for eksempel tit ting omkring mig, og det tog de roligt. De ville også gerne rydde op efter mig, men det sagde jeg, at de ikke skulle. Jeg skulle jo bare af med vreden. Så skulle jeg nok selv rydde op bagefter,” griner hun i telefonen.

Under sit ophold på psykiatrisk afdeling blev det klart, at hun ikke skulle hjem og bo bagefter.



Forholdet til forældrene var alt for anstrengt og hun havde brug for massiv støtte. Der kom en sagsbehandler ind i billedet og ret hurtigt blev der arrangeret forbesøg på Atriumhus. Mette kunne lide stedet med det samme. Og kun en uge senere flyttede hun ind.

## • FAKTA

### Tips til andre opholdssteder:

1. Det skal ligne et hjem ikke en institution. Undgå institutionsbusser og kør i privatbiler i stedet, så det ikke skrider langt væk, at man kommer fra en institution, når man skal nogen steder hen.
2. Sørg for at man kan få fat i personale døgnet rundt. Er man bange om natten skal man have mulighed for at være sammen med nogen.
3. Hav ikke for mange regler.
4. Stol på de unge så meget som muligt.
5. De unge skal have ægte muligheder for at komme med idéer og blive hørt.

## LIGE DELE KÆRLIGHED OG MEDICIN

Medicinen har haft stor betydning både i forhold til det sociale og til skole og uddannelse. Mette får ADHD-medicin og antidepressiva, for at forebygge tilbagefald til anoreksi.

"Medicinen gør ikke, at jeg bliver lykkelig, men den gør, at jeg bliver gladere og mere jævn på overfladen og ikke enten helt oppe eller helt nede. Jeg har haft meget svært ved at styre mine følelser tidligere."

Medicinen har ikke stået alene. Det vigtigste for Mette har været den kærlighed, accept og forståelse fra de voksne, hun er blevet mødt med på opholdsstedet. I rigt mål. Det har betydet, at Mette i dag har en langt større selvrespekt og accept af både sig selv og andre. Det er ok at være anderledes. Man kan godt være et godt menneske alligevel. Og opholdet har givet hende mod. Til uddannelse, selvstændighed og samvær med andre. I dag kan hun også, i modsætning til tidligere, sætte sig ind i andre og forstå, at der som regel er en grund til, at folk er, som de er.

"Jeg har lært at forstå både mig selv og andre. Har lært at det er ok at være anderledes og forskellig. Jeg har også lært at tænke mig mere om, inden jeg reagerer på noget. Og jeg er blevet mere tålmodig med andre. Det har haft rigtig stor betydning for, at jeg kunne lære de ting, at jeg hele tiden er blevet mødt med forståelse og følt mig holdt af, som den jeg er."

## PÅ EGNE BEN

Det blev til to år på opholdsstedet. To år med vækst. I dag bor hun i egen lejlighed sammen med sin kæreste. Den kæreste som hun er lykkelig for holdt hende ud, selv da hun var aller værst. Fremtiden skulle gerne byde på at blive færdig med uddannelse og få et godt job. Børn er velkomne på et tidspunkt. Og en drøm om eget landsted, inklusive dyrepension, er der også plads til.

Mette er stadig i forbindelse med Atriumhus. Især med sin kontaktperson som udgør en afgørende brik i hendes liv. Som rollemodel og inspirator og faste støtte. Det er vigtigt for den mentale ligevægt at vide, at der er nogle at ringe til, hvis det hele brænder på.

Men det er også fordi, hun føler, at opholdsstedet er hendes hjem. Ser de ansatte som en slags forældre.

"Jeg har følt mig holdt af. Følt mig som en del af en familie med en masse søskende som bare alle sammen har det svært på en eller anden måde. Og hvem besøger ikke dem der hjemme, når de er flyttet, hvis de har det godt med dem?" som Mette siger.



# LONDON CALLING

Da han som barn mistede både mor og far inden for en kort årrække, lå det ikke lige i kortene, at han inden for en årrække ville være i besiddelse af uddannelse som både web-integrator og multimedia animator.

Et år på opholdssted gjorde forskellen.

"Næste stop hedder London, for der er jobmulighederne meget større end her i Danmark," siger Peter på 23. Fra egen lejlighed i Ålborg. Selvkørende og selvforsørgende.

## ULIDELIG PLEJEMOR

Forældrene døde, da Peter var henholdsvis otte og tolv år gammel. Hans far havde i bedste mening, da han vidste, at det var på det sidste for hans eget vedkommende, iværksat, at Peter skulle have en plejefamilie.

I starten kom han der en gang om ugen, for gradvist at trappe op og til sidst, da faren døde, at flytte ind permanent. Det var nogle svære år. Dels syntes voksne omkring ham, at han skulle til psykolog og snakke om forældrenes bortgang, hvilket han slet ikke havde lyst til. Dels trivedes han dårligt i plejefamilien.

Han synes ikke, at de var så gode til at hjælpe ham, for han kunne ikke rigtig med dem. Kunne ikke snakke med dem. Og især forholdet til plejemoren var dårligt.

"Hun var meget hård i det, og jeg var bange for hende. Selv mine venner var bange for hende. Hun kunne flippe ud over ingen ting, skældte ud over ingen ting. Og der blev gjort forskel. Hvis hendes egne børn gjorde noget, der måske var meget værre end det jeg gjorde, blev det bare nævnt over for dem og så ikke mere. Slet ikke som når det handlede om mig."

## EN FORSTÅENDE SAGSBEHANDLER

Peter ringede til sin sagsbehandler og fremlagde sine problemer med plejefamilien. Og hun lyttede. Det var en ny oplevelse, for Peter havde flere gange oplevet, at der blev lyttet mere og troet mere på plejemoren, end på ham. Det var en stor lettelse at opleve, at socialrådgiveren tænkte mere på ham.

Der gik mindre end en måned, før han var på forbesøg på opholdsstedet og kort tid efter flyttede han ind.

"Jeg blev mere glad af at være der. Det var skønt at slippe for at blive råbt ad og skældt ud

hele tiden af min plejemor. Det betød meget for mig at mærke, at nogen tog forælderrollen og holdt af mig. Det var også godt, at man havde forskellige pædagoger at tale med om ens forskellige problemer. Her fik jeg bare hjælp, når jeg havde brug for det og havde altid nogle at snakke med."

Det var også godt, at de unge havde mange fælles oplevelser. Det var relativt nemt at overtale personale til udflugter, bowling eller en tur i biffen. Ind i mellem blev der sagt nej, men hvis argumenterne var i orden, blev det tit til en hyggetur. De oplevelser gjorde meget for fællesskabet og sammenholdet. Og for følelsen af at være en del af noget. Noget godt.

## EFTERSKOLE? OK!

Inspireret af en ven begyndte Peter at interessere sig for at komme på efterskole i 10. klasse. Det var ikke noget opholdsstedet havde prøvet før, men var åbne over for muligheden og tog med på efterskolebesøg. Så blev han skrevet op, kommunen blev ansøgt og en uge ind i skoleåret startede han på skolen.

Forinden var han blevet flyttet til opholdsstedets udslusningsafdeling, så han gradvist kunne afprøve mere selvstændighed og ikke komme direkte fra en ret beskyttet situation ud i uvant frihed.

I hele skoleåret fik han besøg af sine faste kontaktpersoner fra opholdsstedet, så han ikke var den eneste uden besøgende, når der var forældrearrangementer, og det væltede ind på skolen med pårørende.

## 17 ÅR OG EGEN LEJLIGHED

Efter et vellykket år på efterskolen fik Peter egen lejlighed. Alligevel har han haft et sikkerhedsnet i form af et udslusningstilbud fra opholdsstedet.

"I starten kørte jeg tit op til opholdsstedets udslusningsbolig og var sammen med de andre. Jeg kunne komme og spise så tit jeg ville, så jeg ikke altid skulle lave mad og spise alene der hjemme. Jeg kunne også ringe og hvis der var noget. Få hjælp og gode råd.

Jeg snakker stadig med dem ind i mellem. Teknisk set er jeg ikke længere under opholdsstedet, men jeg ringer stadig, når der er noget og de ringer også til mig ind i mellem. Det er fint."



MODELFO: ISTOCKPHOTO.COM

## • FAKTA

Gode råd til andre institutioner og opholdssteder fra Peter:

1. De ansatte skal være tålmodige.
2. De skal give børnene/de unge en chance. Forstået på den måde, at de skal beholde respekten for dem selv om de begår fejl ind i mellem og gør ting forkert.
3. Botilbudet må godt være lille, så det føles mere hjemligt og familieagtigt. Det giver større tryghed, og man føler sig mere normal end, hvis man virkelig føler, at man er på institution.

# MISBRUG OG MENINGSLØSHED SKIFTET UD MED ØNSKEJOB OG LIVSINDHOLD

**Jens troede, at hvis han bare ventede længe nok, ville meningen med livet vise sig. At han til sidst ville få det bedre af sig selv. Et alvorligt skub i ryggen viste ham, at han tog helt fejl. De gode ting tog form, så snart han begyndte at gøre noget. Så snart han tog aktivt hul på livet.**

Masser af skænderier med mor kombineret med dagligt hashmisbrug og druk i lange baner gjorde, at han som 17 årig flyttede på ungdomspension. Han var rigtig glad for at være der, men blev først langt senere klar til at tage sig selv alvorligt. Først efter endnu et døgnophold.



I dag har han fast arbejde som elektronik-mekaniker og regner med at læse videre til ingeniør inden for de næste par år. Når han altså er blevet færdig med den HF, han er i gang med på deltid ved siden af arbejdet.

### HALLUCINERET OG PSYKOTISK

Årene på ungdomspensionen var gode, men havde ikke gjort ham i stand til at tage vare på sig selv. Alene efter ungdomspensionen, i egen lejlighed på Amager, gik det ned ad bakke igen. Livet havde igen ikke noget formål og dagene lignede hinanden. Misbrug og ligegyldighed tog til.

"Der gik et års tid med at sumpe, hvor jeg drak og tog alt for mange stoffer. Det endte med, at jeg fik en stofpsykose med angstanfald, depression og hallucinationer og blev indlagt på psykiatrisk afdeling."

Når han ser tilbage, tænker han, at det handlede mest om meningsløshed. Tilværelsen var uden formål. Var tom. Alle dage lignede hinanden. Var ligegyldige og uden reelt indhold. På den måde blev det også ligegyldigt, hvordan han levede, hvad han lavede, og hvem han var sammen med.

### NYT BOTILBUD, NYT LIV

Under indlæggelsen fik han igen forbindelse med sin kontaktperson fra ungdomspensionen. Han fik besøg og var åben for en lytter.

Hvad med døgn igen? Var det en idé? Kontaktpersonens forslag var, som situationen så ud, vist et godt alternativ. Nærmest det eneste.

Han kom stoffri ud af den psykiatriske og rykkede hjem til sin mor, mens han ventede på at komme videre. Nogle måneder senere stod han endelig foran botilbudet.

"Det var en god dag. Solen skinnede. Jeg havde det bedre. Ikke godt, men jeg var fortrøstningsfuld. Og jeg følte, at det var begyndelsen til enden på alt det dårlige." Det var det.

Det var godt at få struktur på hverdagen, og han var parat til det. Det var også godt på det psykologiske plan. Han fik mulighed for at komme af med nogle af alle de følelser og frustrationer han bar rundt på. Det var en kæmpe lettelse. Men der var også store udfordringer at sige goddag til. Blandt andet de mange sociale aktiviteter og gruppemøder, hvor han var tvunget til at deltage.

"Når man bor i et kollektiv, er man nødt til at være en del af det sociale liv. Det var svært for mig på det tidspunkt. Jeg havde vænnet mig til at klare mig selv. Tænke over tingene selv og ikke snakke med nogen om dem. Det skaber på en måde en indadvendt personlighed, men det blev der altså vendt om på."

### ROLIG INDSLUSNING OG SÅ I GANG

Et niveau op. Ud af huset og lave noget. Det var meldingen efter et par måneders vellykket intro. Han blev lidt overrasket, for han var overbevist

om, at det bare var ro, han havde brug for. I stedet blev han tvunget til at begynde i en praktik i et computerfirma. Som reparatør.

Hov, hvad var det? Det var faktisk sjovt! Inden han så sig om, var han i gang med en uddannelse til elektronikmekaniker.

"Det var skønt at komme i gang med noget, der var rigtig fedt og få erstattet ligegyldigheden med at opdage, at man godt kan bruge sin tid på noget spændende. Skønt at gå fra, at når det alligevel var helt ligegyldigt, hvad jeg gjorde, kunne jeg lige så godt gøre ingenting til 'hey' - jeg kan sgu da have det fedt hver dag. Det var rigtig godt. Jeg kom i skole og fandt ud af, at jeg faktisk var dygtig, og det gjorde mig glad for mig selv på en ny måde. Det gav en form for glæde ved at stå op om morgenen, i stedet for 'øv, nu er det dag igen.'"

Og den uddannelsesmæssige succes smittede af på andre dele af tilværelsen.

### NY STIL OVER HELE LINJEN

Hans holdning om at det var bedst at holde sig i fuldstændig ro, mens han ventede på at livet skulle blive bedre, fik et ordentligt spark. Det var bare helt forkert, opdagede han. Og mærkede hvordan den nye selvglæde påvirkede ham. Forandrede ham totalt.

"Jeg begyndte at gå op i mig selv på en positiv måde. Det fik pludselig betydning, hvilke valg jeg tog. Det gik op for mig, at det betyder noget hvad jeg gør. Om jeg spiser slik eller træner. Om jeg taler med nogle mennesker, jeg virkelig kan lide eller er sammen med nogen tilfældige. Og om jeg vælger at få gode ting ind i mit liv, i stedet for at lade være."

Jens fremhæver personalets evne til at være fastholdende som afgørende for, at han kom i gang. Deres engagement var en anden væsentlig faktor. Endeløs tålmodighed og opbakning. Praktisk og psykologisk hjælp. Til rådighed 24-7. Han har ikke længere kontakt til botilbudet. Han har det for godt eller som han siger det: Han har så mange andre ting i sit liv. Vi slutter samtalen af med lidt sørgmunter ironi fra Jens.

"Ja, det er egentlig lidt synd for mange af dem der arbejder med mennesker med problemer, at når de mennesker får det godt, så snakker de tit ikke med dem mere."

### • FAKTA

Jens' top tre over opholdet.

1. Det var godt med struktur og at blive tvunget til at være med til alt. 'Man kan jo ikke melde sig ud af samfundet - det skal man være en del af.'
2. Det var godt, at der var flere forskellige måder at arbejde med de personlige problemer på, for det er super vigtigt at få tacklet dem. Hvis den ene model ikke passer, så skal der være en anden der kan bruges i stedet for.
3. Der var en fin fasthed, så man ikke bare kunne droppe ud af noget for et godt ord. Fasthed afbalanceret af plads til at drøfte andre muligheder hvis førstevalget virkelig ikke var godt.



**LANDSFORENINGEN AF OPHOLDSSTEDER,  
BOTILBUD OG SKOLEBEHANDLINGSTILBUD**

