

[V]ENDEPUNKTER

Håbet for det udsatte Danmark



VENDEPUNKTER

Håbet for det udsatte Danmark

Landsforeningen af VæreSteder, maj 2017

Landsforeningen af VæreSteder

Danmarksgade 6A, 1.

7000 Fredericia

Tlf. 7592 4000

lvinfo@lavs.dk

ISBN-nr.: 978-87-992812-4-4

Manuskript:

Curt Sørensen, cand.phil. og udviklingskonsulent

Fotos vendepunktshistorier:

Kasper Kristoffersen og Aske Jørgensen

Büro Jantzen

www.burojantzen.dk

Øvrige fotos: Hanne Bennike m.fl.

Grafisk tilrettelæggelse og tryk

Hanne Bennike

HR Offset A/S

www.hr-offset.dk

Oplag: 2000

Ved bestilling kontakt:

lvinfo@lavs.dk eller på www.vaeresteder.dk

VENDEPUNKTER

Håbet for det udsatte Danmark

Curt Sørensen

vendepunkt sb. *-et, -er, -erne* I differentialgeometri, specielt i forbindelse med kurvetegning, et kurvepunkt, hvor kurvens krumning skifter fortegn. En tangent, der gennemløber kurven, vil, når dens røringspunkt passerer et vendepunkt, skifte drejningsretning, for eksempel fra at dreje med uret til at dreje mod uret.

Gyldendal - Den Store Danske

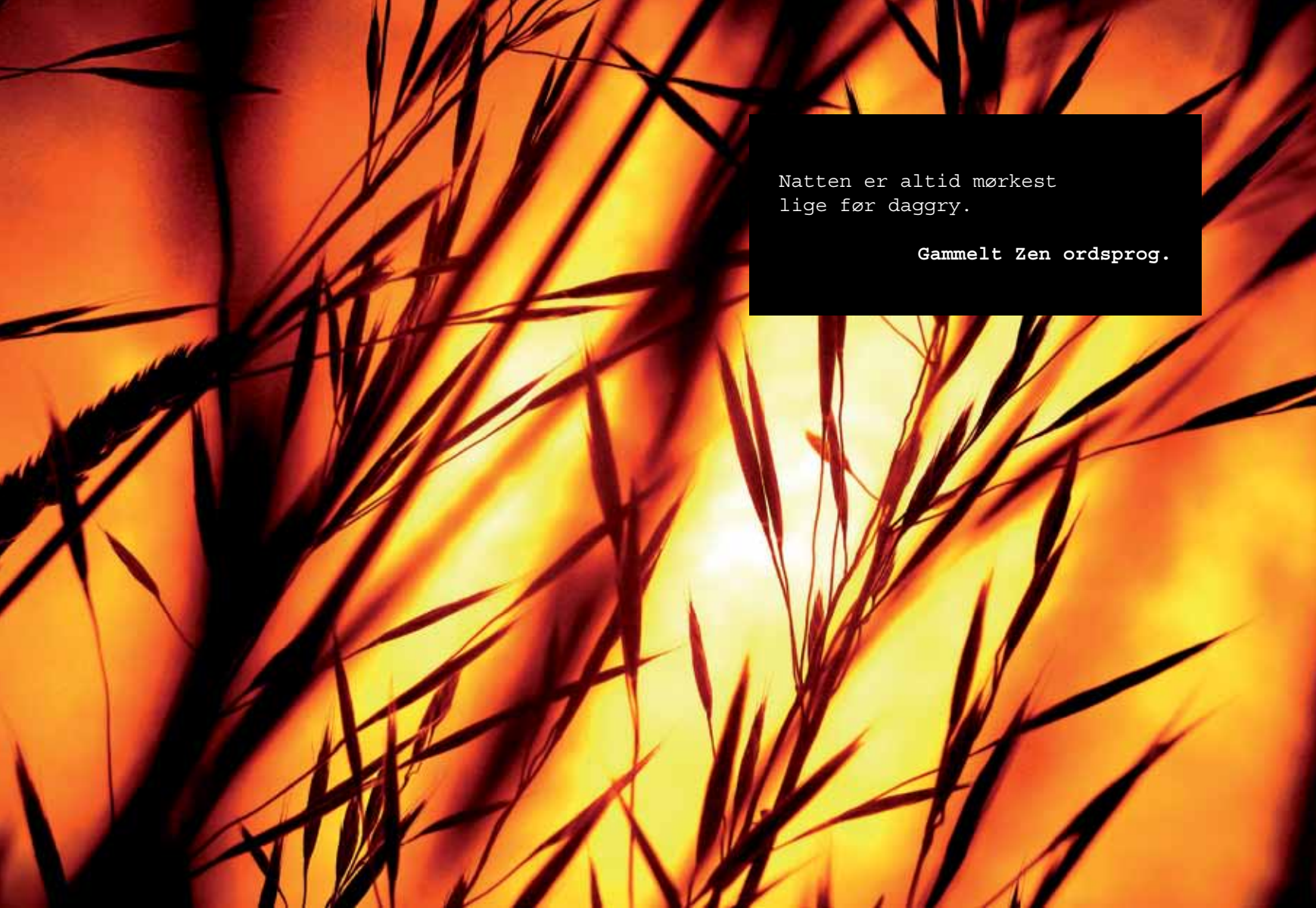
vendepunkt sb. *-et, -er, -erne* tidspunkt, situation eller lignende hvor en udvikling tager en helt ny retning.

Den danske ordbog

INDHOLD

1.	En ny dagsorden	side	6
2.	Den gode historie	side	9
3.	Eksistensbaseret viden	side	12
4.	Vendepunktshistorier	side	14
	[Stine Lehmann, 35 år] [Peter Raagaard, 44 år] [Frank Sørensen, 63 år]		
	[Stefan Olsen, 25 år] [Mette Hansen, 36 år] [Dennis Kirkan, 41 år]		
	[Michael Fischer, 43 år] [Jørgen Knudsen, 52 år] [Henrik Hedelund, 36 år]		
	[Dorit Josefine Kristensen, 57 år] [Carsten Olsen, 54 år] [Jeppe Meier, 32 år]		
	[John Skaarup, 52 år] [Bo Petersen, 50 år] [Peter Culmbach Hansen, 23 år]		
	[Karina Baastrup, 37 år] [Daniel Jaskov, 42 år] [Anne-Margrethe Rasmussen, 60 år]		
	[Lars Olsen, 37 år] [Helle Kjeldgaard Madsen, 38 år] [Ken Sune Kristiansen, 47 år]		
	[Even Ramsland, 32 år] [Betina Lund Hansen, 43 år] [Eva Marie Lassen-Munk, 52 år]		
	[Michael Wæver Johansen, 49 år] [Anne Madum, 43 år]		
5.	Behandling og sindsro	side	73
6.	Synden der forsvandt	side	76
7.	Under stjernerne	side	79
8.	En landsforening i bevægelse	side	81





Natten er altid mørkest
lige før daggy.

Gammelt Zen ordsprog.

En ny dagsorden

Der er brug for en ny dagsorden i vores socialpolitik. En dagsorden, der giver positiv energi og skaber nye betingelser for forandring for udsatte medborgere. Mulighederne herfor er under et voldsomt pres i disse år. Flere og flere er seriøst i tvivl om, hvorvidt socialt arbejde overhovedet virker, når vi taler om de mest udsatte grupper. Det er en ond cirkel, hvor den ene dårlige historie efter den anden synes at bekræfte offentlighedens mening om, at det er spild af penge og uret. Den udvikling skal vendes. Derfor er

det afgørende at genskabe troen på, at positiv forandring er mulig. Denne bog bekræfter gennem en lang række gode eksempler og historier, at det er muligt. Bogen er et foreløbigt punktum for kampagnen "Den Gode Historie", som Landsforeningen af VæreSteder søsatte i foråret 2016. Ambitionen var at indsamle 1001 gode historier. 1001 - som i "1001 Nats Eventyr" med den afgørende forskel, at alt er foregået ved højlys dag og i den virkelige verden. Det er vi kommet i mål med. Tilsammen udgør det et unikt materiale.

Både fordi historierne giver os en endnu dybere indsigt i de udfordringer, socialt udsatte mennesker står med. Og fordi beretningerne giver syn for de vilkår og omstændigheder, der er med til at skabe positiv forandring og et vendepunkt for den enkelte.

De personlige beretninger i denne bog er blevet til, fordi en række mennesker i forbindelse med kampagnen "Den Gode Historie" har ønsket at bidrage ekstraordinært i form af uddybende samtaler og interviews. Bogens personlige fortællinger er et resultat heraf. Ambitionen har været at fokusere på den enkeltes oplevelse af de vendepunkter eller afgørende situationer, hvor håbløshed blev forvandlet til håb, hvor mørke blev erstattet af lys, og hvor den kælderkolde meningsløshed fortonede sig i en ny tro på en fremtid, der gav mening.

Det er ikke bogens sigte at gøre sig klog på vegne af bidragsyderne og deres historier, men nok så meget at give stemme til historierne i sig selv. De repræsenterer en betydningsfuld indsigt og selvindsigt fra det under-Danmark, som flere og flere vender ryggen til eller lukker øjnene for. En stor tak til de mange mennesker, der har bidraget med deres historier. Det er modigt, det er ansvarsfuldt, og det er frem for alt lærerigt. Vi kan lære af disse fortællinger, vi kan inspireres, begejstres, blive klogere. Samtidig tilbyder de et indblik i det skyggeland, hvor en større og større gruppe mennesker oplever at færdes alene, hægtet af og udelukket fra det pæne selskab.

For ikke så mange år siden var de udsatte grupper en del af os. Det var mennesker som du og jeg, som af den ene eller anden grund havde brug for ekstra omsorg og hjælp fra fællesskabet. Sådan er det ikke længere. I dag er de socialt udsatte ikke længere en del af "os". Vi tror ikke på dem, og vi tror dybest set ikke på, at de kan honorere kravene til at være fuldgældige medlemmer af et samfund, der skal agere på globale konkurrencevilkår med øgede krav til viden og effektivitet, tempo og vækst. Deres liv og deres velbefindende bliver deres egen sag. Noget, de selv må ligge og rode med. Vi taler mere og mere om, at deres problemer nok er selvforskyldte, og at det er deres egen sag at få dem løst. Hvis de ellers vil. Som fællesskab er vi faret vild, men vi har godt nok fart på, som det lettere humoristisk er blevet udtrykt. Men der er ikke så meget at grine af for dem, der tabes i farten.

Skal den udvikling vendes, må vi genskabe fortællingen om, at forandring er mulig. Og at forandring kræver noget af os alle - som samfund og som fællesskab. Det handler også om at give respekten tilbage til de mennesker, som gør noget ved deres problem. Det fortjener stor respekt og anerkendelse, når mennesker f.eks. går

i behandling for et misbrug af stoffer eller alkohol, når udsatte borgere genoptager en skolegang, får en uddannelse og kommer ud på arbejdsmarkedet. Når udsatte borgere engagerer sig frivilligt og ulønnet i socialt arbejde og hjælper andre mennesker. Når familier genforenes, og børn kan trives og vokse sammen med forældre, der kan se en mening med deres liv og deres fremtid. Det fortjener endnu mere respekt, at de samme mennesker efterfølgende står frem og fortæller om det. Det er altid mørkest i den sidste time før daggry, siges der. Beretningerne i denne bog handler mest om daggryet, men også om det mørke, der er en forudsætning for at forstå, hvorfor lyset giver mening. Bogens fotografier kan ses i den optik.

Positive vendepunkter skabes i fællesskab med andre. Det kan være svimlende nemt at komme ud på dybt vand alene, men i land kommer man ikke uden andres hjælp.

Bogens personlige beretninger skal vi som sagt ikke kloge os på. De står til troende, sådan som de er fortalt af de mennesker, der selv har gået vejen. Men fortællingerne giver selvfølgelig anledning til masser af overvejelser og eftertanke. Om synet på de udsatte, om hjælpesystemets indretning og om værestedernes rolle i den samlede indsats. Disse overvejelser præsenteres i bogens sidste del. Inden vi når så vidt, og inden vi giver ordet til hovedpersonerne selv, følger allerførst et par betragtninger om den gode historie, ledsaget af et behjertet forsvar for den sunde fornuft.

God læselyst.



Asiatisk i vælde er angsten
Den er modnet med umodne aar
Og jeg føler det dagligt i
hjertet, som om fastlande
dagligt forgaar

Tom Kristensen,
Angst 1932

Den gode historie

Hvad kendetegner den gode historie? Det er der mange forskellige svar på - ikke mindst fra de fagfolk, som lever af at fortælle og formidle historier.

For nogle er en god historie den dramatiske fortælling, som mest effektivt kan bryde igennem til familien Danmark i den brutale kamp om avislæsere, seertal og meningsdannelse. Vi bombarderes med historier, ikke mindst på det sociale område, om vold og drab på socialpsykiatriske opholdssteder og om seksuelle overgreb på børn i landets fattige udkantskommuner. Vi gyser og græmmes.

For andre er klangbunden i den gode historie præget af forargelsen, som når det lykkes en glubsk presse at udstille endnu et korrupt magtmenneske med fingrene i kagedåsen eller en kendis i frit fald fra tinderne. Der er en særlig fascination ved at få noget ondt at vide om et andet menneske, for så ved vi, at han ikke er så forskellig fra os selv.

Pointen er, at vi griner og gribes af noget forskelligt, hvorfor det jo ikke er ganske let at komme til fælles forståelse om "den gode historie". Det beror alt sammen på omstændighederne, på hensigten og på hvem, der fortæller. Ekstra indviklet bliver det, hvis vi anerkender, at den gode historie er at finde i både komisk og tragisk forklædning.

I vores sammenhæng skal den gode historie forstås etisk. Det er den opbyggelige historie, som for de mennesker, der har oplevet den, leder frem mod en hverdag, der er bedre end den i går. Der kan sagtens være elementer af tilbageslag, men altid med en nærværende forestilling om, at et mere meningsfuldt liv er muligt og inden for rækkevidde. Samtidig er der en bevidsthed om, at når

jeg fortæller min gode historie, så kan den være et spejl for andre, som måske er i en lignende situation. Eksemplets magt er en stærk kraft i socialt arbejde. Og i menneskelige relationer i øvrigt. Gode eksempler bygger op, giver stof til eftertanke og inspiration til handling. I det mindste som mulighed.

De fleste vil nikke genkendende til, at sandsynligheden for selv at realisere den gode historie beror på, at man tror på den, og at nogen hjælper én med det, måske særligt når mismodet er størst. Hvis der ensidigt fokuseres på den dårlige historie, øges sandsynligheden for, at der kommer noget skidt ud af det. Omvendt med den gode historie, for troen flytter som bekendt bjerge. Mindre højstemt kunne man nøjes med at sige, at sproget former vores opfattelse af virkeligheden og vores muligheder. Sprog skaber virkelighed. Både for den, der fortæller, og for den, der lytter.

Den gode historie rækker ud over den enkeltes problemer og frem mod noget, der er større og mere meningsbærende. Dette "noget" formidles ofte af et vendepunkt i den enkeltes liv. Vendepunktet kan være mødet med et andet menneske, der tilbød sin hjælp på det rigtige tidspunkt, men det kan også opleves som helt særlige begivenheder, hvor hverdags sproget kommer til kort, og hvor vi efterlades lidt blufærdige over de ord, vi så i stedet må bringe i anvendelse.

Den gode historie handler altså om de vendepunkter, socialt udsatte medborgere selv har oplevet. Måske vi kender nogle af historierne. Måske har vi oplevet noget lignende selv, eller vi har set det udfolde sig for øjnene af os; ikke som uforklarlige mirakler, men som virkninger af mødet med andre mennesker, et behandlings-tilbud eller et socialt værested, hvor forandringens små skridt blev indledt, understøttet og fastholdt.

I virkeligheden findes der måske blot to typer af væsentlige historier. Den ene ender i håb, den anden i fortvivelse, selvom det ikke altid står lysende klart, hvad der er hvad. Det centrale er jo ikke, om historien ender godt, for lykken er flygtig. Det afgørende er derimod, om historien i sin kerne bekræfter, at der er en mening med livet. Når verden siger "giv op", hvisker håbet i den gode historie "prøv en gang til".

Den gode historie er modtrækket til den grumme historie. Den grumme historie har kronede dage i den offentlige debat. Vi dyrker underholdningsværdien, vi forarges og misundes og hygger os i fraværet af et egentligt engagement. Den gode historie bygger op, hvor den grumme historie river ned.





Græsset er underligt højt for mig,
som ligger med Næsen mod Jord.
Bøjer jeg mig saa dybt som jeg kan,
vokser min Verden sig stor

Tom Kristensen
Græs 1927

Eksistensbaseret viden

Afstanden mellem de rigeste og fattigste bliver større og større i disse år. Det viser alle de tal, der er tilgængelige. Nogle betragter det som en væsentlig forudsætning for brændstoffet i en vækst-orienteret markedsøkonomi, andre ser det som et stigende samfundsmæssigt og etisk problem, fordi det udelukker grupper i samfundet fra at bidrage til og deltage i fællesskabet.

Sundhedsmæssigt er der også store udfordringer. Udsatte borgere, som ofte har meget sammensatte sociale, somatiske og psykiske problemer, dør i gennemsnit ca. 22 år før alle vi andre

Sundhedsstyrelsens seneste rapport fra 2016 om sygdomsbyrden i Danmark tegner sit eget tydelige billede. Rapporten viser, at rygning fortsat er den ubetinget største sygdomsfaktor. Hvor der hvert år dør omkring 13.600 borgere af tobak, er det "kun" omkring 1.000, der bliver slået ihjel af heroin og andre hårde stoffer. Det sidste tal er i øvrigt behæftet med store usikkerhedsmomenter, og opgørelsesmetoden er såre lemfældig. Men det er en anden historie. Fysisk inaktivitet kommer ind på andenpladsen med knap 6.000 for tidlige dødsfald årligt. Ikke overraskende er det sådan, at risikoen for en tidlig død klumper sig sammen i de dele af befolkningen, hvor markant flere ryger, har et større alkoholindtag, er mere inaktive og har større psykiske udfordringer. Det betyder kort sagt, at nogle danskere er udsat for mange risikofaktorer samtidig, såsom røg, alkohol, usund kost, en inaktiv livsstil og mentale problemer. Disse grupper er hyppigst repræsenteret blandt de uddannelsesmæssigt dårligst stillede og blandt de borgere, der er på overførselsindkomst.

Læg hertil den ulighedsfaktor, som faktisk slet ikke har noget at gøre med, hvad vi fejler eller hvor usundt, vi nu lever, men som handler om adgangen til vores egen læge. Flere kortlægninger har vist, at det er umådeligt svært at få læger til at købe sig en praksis i

landets yderområder eller i socialt belastede boligområder. Det har den absurde virkning, at de borgere, der er mest syge og har mest brug for hjælp, kommer for sjældent og for sent til læge. Samtidig er der god gang i forretningen i de rigeste områder af Danmark, hvor man kan få hjælp til at overkomme knæskaden efter weekendens halvmarathon eller skituren til de østrigske alper. Eller bede om henvisning til en specialist. Problemet skyldes, at lægerne aflønnes i forhold til antallet af konsultationer. Derfor tjenes der mest på korte og hurtige udskrivelser af recepter og henvisninger og mindre på mennesker, der fejler noget og måske ikke altid er så klare i mælet, når det handler om at forklare, hvad der i vejen. Virkeligheden er, at det offentlige aflønningssystem i realiteten er med til at skabe en øget ulighed i det sundhedsvæsen, som skulle være en af grundpillerne i vores velfærdssamfund. Lige adgang til lægebehandling er ikke så lige endda.

I den bedste af alle verdener skulle man tro, at der således var nogle klare sigtepunkter for vores social- og sundhedspolitik. Vi har masser af viden om de særlige udfordringer og de indbyggede skævheder i velfærdssystemet, og flere af svarene til løsningen heraf kender vi også. Men sådan er det ikke. I stedet diskuterer vi lystigt selve grundlaget for nye politiske initiativer, nemlig spørgsmålet om viden. Kan vi nu tro på denne viden, og ved vi i det hele taget nok om, hvad der virker, hvis vi da ellers ønsker at ændre på skævhederne?

Skiftende socialministre har ved deres tiltræden gentaget ønsket om mere viden. "Det højeste på listen over politiske initiativer lige nu er ønsket om viden", har det lydt. Viden om indsatser, der virker og som reelt gør en forskel. Viden om effekterne i det sociale arbejde. Det er svært at være uenig i den ambition. For hvem vil dog modsige sig ønsket om at blive klogere? Vi vil det ikke.

Socialministeriet har levet en omtumlet tilværelse i de sidste mange år. Siden årtusindskiftet har der været 12 ministerperioder, 11 ministerskift og 10 forskellige ministre, inkl. den nuværende socialminister Mai Mercado. Hertil kommer store og omfattende organisationsændringer i Socialministeriet, som tegner billedet af et ressortområde, der ikke er begunstiget af bred politisk opbakning til at skabe gode forudsætninger for en langsigtet politik baseret på det, vi faktisk og reelt ved noget om.

For nylig præsenterede en norsk professor og læge med speciale i hypokondri, Ingvard Wilhelmsen, et nyt forskningsresultat om motionens betydning. Forskningsprojektet konkluderede, at joggere lever lidt længere end dem, der ikke jogger. Men måske ikke længere end den tid, de bruger på at jogge! Så nu ved vi også det.

Vi ser meget af den type forskning i disse år, hvor man på forskellig vis raffinerer og giver nye dybsindige beviser for, at jorden fortsat er rund. Måske er det godt nok, men det koster en hulens masse penge. I nogle situationer kan det opleves noget verdensfjernt og svært håndterligt for de mennesker, der skal nyttiggøre den nye viden. På det sociale område og på de væresteder, vi har et indgående kendskab til, kan medarbejderne også opleve, at de faktisk skaber ny og vigtig viden, som det kan være svært at vinde gehør for. Enten fordi denne viden i situationen forekommer ubekvem for beslutningstagere og embedsværk, eller fordi den egentlige forskningsmæssige interesse knytter sig til mere glørværdige landvindinger. Men som sagt - det er dumt at tale imod behovet for viden.

Omvendt er det også dumt - eller en raffineret form for kynisme - at lade som om, at vi slet intet ved. Det er i hvert fald forkert, når åbenlyse forbedringer for de mest udsatte grupper, forsinkes i hippe styringstiltag og tunge forskningsprogrammer. For vi ved faktisk meget allerede. Ikke blot om det, der er brug for, men også om det, der virker. Der er behov for mere tillid og mere plads til den sunde fornuft. Det vil samtidig være en stor anerkendelse af de mange medarbejdergrupper og frivillige, altså af praktikerne i det sociale arbejde, som sidder inde med masser af faglighed, viden og engagement.

Når medarbejdere på landets væresteder serverer et måltid varmt mad for deres brugere, sker det, fordi de ved, at sult er et dårligt udgangspunkt for alt andet i livet. De ved noget om ernæring og sund kost, og de ved, at fællesskabet er vigtigt, når man er ensom, og at det derfor er godt at spise sammen med andre.

Når der tales med brugere om deres alkohol- eller stofmisbrug, sker det ud fra en ganske omfattende viden om, hvor ødelæggende misbruget er, og hvordan man kan få hjælp til at overvinde det. Også hvis det handler om et rygestop.

Motions- og idrætsaktiviteter arbejdes der rigtig meget med på mange af landets væresteder. Bogens historier vil bekræfte det. Resultaterne er imponerende og potentialet enormt. Og dog er det så svært at finde den fornødne opbakning og den nødvendige finansiering. Det er helt grotesk, at det skal være så svært, når man tænker på, hvor stolte vi ellers er af forenings-Danmark med alle vores idrætsforeninger og store hovedforbund og de mange, mange millioner af kroner, som Folketinget i øvrigt binder i halen på folkesundheden i det demokratiske foreningsliv.

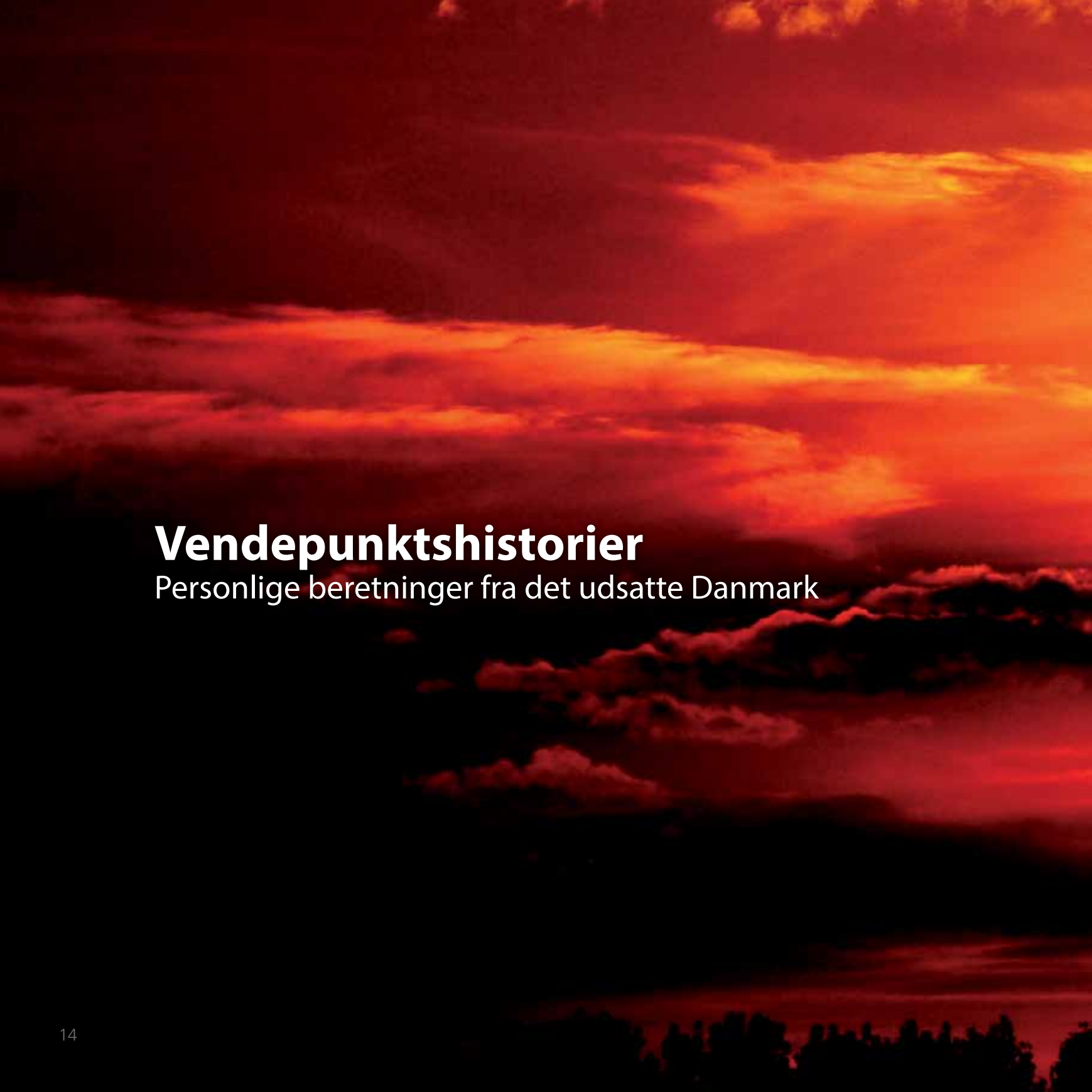
Medarbejdere og frivillige ved også noget om at holde i hånd og give omsorg. Om hvorfor det er vigtigt, og hvordan det virker. Det sker ikke ud fra en forskningsbaseret manual, men fordi det er en dyb menneskelig erfaring, at det gør en forskel. Forestil dig et nyt komparativt forskningsprojekt om ihåndholdningens evidens - altså hvad er effekten af at holde et udsat menneske i hånden målt i forhold til en kontrolgruppe, hvor der ikke bliver holdt i hånd? Nej vel! Det vil trods alt være for uforskammet.

Evidensbaseret viden er kommet for at blive. Det er en del af det offentlige systems komplicerede styringslogik, sådan som det også kommer til udtryk i Socialstyrelsens slogan "Viden der virker". Det ændres der ikke på hen over en nat, selvom de kritiske røster af New Public Management høres mere og mere.

I det følgende præsenteres en anden form for viden. Uden at føre det for vidt kunne man måske kalde det for eksistensbaseret viden. I hvert fald er der tale om en række tankevækkende vendepunkts-historier, hvor mennesker, der selv har gået vejen, fortæller om, hvad der har virket for dem.

Måske det kan virke overvældende at læse dem alle på en gang. I stedet kan man overveje at læse en eller to ad gangen under aftenens indflyvning til Søvestrup. Det giver noget at tænke over, en god nats søvn og en god start på en ny dag. Måske med en viden, man ikke havde i forvejen.

Hermed anbefalet.



Vendepunktshistorier

Personlige beretninger fra det udsatte Danmark





Når lyset bryder frem

Du lille barn du er på vej til drømmeland
Pludselig møder du en mærkelig mand
Han tar dig med over det dybe vand
Til I kommer til en fremmed strand
Som i et eventyr
Er alt du ser
Her er onde trolde og gode feer,
Aah-ah - Du vil se mer

Når lyset bryder frem
Når lyset bryder frem
Ja, så må du hjem
Så må du hjem

Det smukke hus højt på en bakketop
Kun den smalle sti kan nå derop
Et kraftigt sus fra gribbens vingeslag
Døde rotter er her masser af
Som i et eventyr
Er alt du ser
Alle er mætte og pudser fjer
Du vil se mer

Når lyset bryder frem
Når lyset bryder frem
Ja, så må du hjem
Så må du hjem

Den søde vin har slået drengen helt omkuld
Han samler tårer i en spand af guld
Et smykkeskrin begravet i et mægtigt hul
Hvor tyven selv faldt ned så plørefuld
Som i et eventyr
Er alt du ser
En syndig sjæl fløj væk
Men her er mange fler
Du vil se mer

Når lyset bryder frem
Når lyset bryder frem
Ja, så må du hjem
Så må du hjem

Sebastian: Den store flugt, 1972



Værestedet har
reddet min røv,
ingen tvivl om
det.
Her fik jeg lov
til at sidde og
græde, så tårerne
sprøjtede.

Stine Lehmann



Stine Lehmann

Værestedet Solstrålen i Fredericia har reddet min røv, ingen tvivl om det. Værestedet kunne rumme mig, og her fik jeg lov til at sidde og græde, så tårerne sprøjtede. Torben, som er den daglige leder, har hjulpet mig utrolig meget, og i dag kan jeg fejre to og et halvt års jubilæum som tidligere misbruger. Jeg er clean. Men guderne skal vide, at det er hårdt arbejde, og at jeg hele tiden skal arbejde med mig selv. Og bede om hjælp, når jeg har brug for det.

Jeg har været i ambulant behandling, ikke i døgnbehandling. Desværre. Men det går. Lige nu er jeg i praktik på Solstrålen. Jeg er på kontanthjælp og venter på gennemførelsen af et afklaringsforløb. Jeg håber, afklaringen kan gøres hurtigt og vil rigtig gerne videre i uddannelse og job. Jeg drømmer om at kunne hjælpe andre, og om at kunne bruge alt mit eget lort til noget positivt. Det tror jeg på, at jeg kan. Der er en stor kraft i det der med at kunne hjælpe nogen, der er i den samme situation, som man selv har været i.

Jeg har fire skønne børn. Et hold tvillinger på fem år, en søn på 10 og en datter på 13. De to ældste er i plejefamilie. Frivillig anbringelse, hedder det. Det er det bedste, der kunne ske for dem og for mig selv. Omstændighederne taget i betragtning. Men jeg er en god mor. Jeg har truffet et godt, men svært valg ved at lade nogle andre tage vare på dem, da jeg ikke selv kunne.

Misbruget har fulgt mig det meste af mit liv. Min far var alkoholiker, og hjemmet bar præg af det. Som ung forsvandt jeg mere og mere i hårde stoffer. Senere - som ung mor - droslede jeg ned og brugte mest hash. Jeg var skidebange for, at de nærmeste skulle opdage det og gjorde alt for at skjule misbruget. Da veerne kommer, og min ældste datter er på vej, er jeg så angst for, at hun skal fødes med skader, at jeg ryger hash, inden jeg tager på sygehuset. Man skal være misbruger for at forstå det, tror jeg.

Til sidst får min daværende mand nok og tvinger mig ud i afvænnning. På en ganske voldsom måde. Han er selv mærket af alkohol- og hashmisbrug. Jeg er taknemmelig for den hjælp, jeg har fået. Og jeg er stolt af at ha' været clean i to og et halvt år. Jeg er på vej.

Stine Lehmann, 35 år. Mor til fire, bosat i Fredericia. Folkeskolens 7. klasse samt supplerende fag på 9. og 10. klasses niveau. Tidligere lagerarbejder i bl.a. Sønderborg. På kontanthjælp. Frivillig på Solstrålen.





Min store søn kom
for nyligt og
sagde til mig,
at han var stolt
af mig, og at han
så op til mig,
fordi jeg har
ændret mit liv.

Peter Raagaard



Peter Raagaard

Jeg stod i min egen stue med et oversavet jagtgevær i munden. Det hele var brændt sammen. Fuldstændig.

Jeg har tidligere levet et pænt og stabilt liv. Men på et tidspunkt blev jeg fyret fra jobbet og siden skilt fra min kone, og så begyndte det hele bare at skride for mig. Jeg sejlede rundt, tog stoffer, fik de forkerte venner og blev godt og grundigt rodet ind i bandemiljøet. Jeg har også siddet i fængsel i flere år bl.a. på grund af et skyderi i det, som medierne kaldte for rockerkrigen. Skyderiet og dommen gav nærmest heltestatus i bandemiljøet, og det gav endnu flere "gode venner". Og adgang til masser af stoffer.

Jeg forsøger at komme ud af rockermiljøet og fortæller dem, at jeg ikke vil være med mere. Men så kommer der dummebøder, trusler og egentlige overfald. Det hele bliver svært, og jeg får en kæmpe identitetskrise. Jeg har in-

gen venner længere, for de var jo i banderne, og min kæreste går fra mig. Mit misbrug er voldsomt. Og så tænker jeg, at det hele kan være nok. Der er alligevel ingen, der vil savne mig, hvis jeg ikke er her mere. Og så er det, jeg står i stuen med jagtgeværet i munden. Jeg ved ikke, hvor tanken kom fra, men pludselig tænker jeg på min mor. Jeg kunne jo prøve at ringe til hende og sige, at jeg har brug for hjælp. Heldigvis tog hun telefonen. Det er over tre år siden, at det telefonopkald reddede mit liv.

Jeg blev indlagt akut og gik derefter i behandling. Først i misbrugscentret i Slagelse og derefter i egentlig døgnbehandling på Kongens Ø, hvor jeg var i fem måneder. Jeg kommer i de anonyme netværk for tidligere stofmisbrugere, jeg har fået en sponsor og er i gang med en personlig udvikling efter de 12 trin. Det betyder enormt meget for mig. Fællesskabet er uvurderligt i mit arbejde med at forblive clean og leve et ordentligt liv. Min store søn kom for nyligt og sagde til mig, at han var stolt af mig, og at han så op til mig, fordi jeg har ændret mit liv.

Jeg drømmer om at blive pædagog og have med børn at gøre. Gerne børn og unge, der er på vej ud på et skråplan, som jeg kan være med til at hjælpe en anden vej. Jeg har selv været langt ude, helt ude ved den yderste kant, så jeg ved, hvad det vil sige. Håbet er det vigtigste, vi har. Når man møder en anden, som har fået et bedre liv, så tænker man: Kan det lade sig gøre for ham, så kan det også lade sig gøre for mig.

Til trods for min straffeattest har jeg lige fået praktikplads, hvor jeg skal arbejde med unge problembørn mellem 18 og 25 år. Og så går jeg ellers i gang med en uddannelse som pædagogisk assistent i Slagelse. For mig er det en drøm, der går i opfyldelse.

Peter Raagaard, 44 år. Bor i Skælskør, far til fem børn. Folkeskolens 10. klasse. Uddannet som certificeret svejseinspektør. Pædagogstuderende.





Jeg er glad for at se stoltheden og for at være en del af et fællesskab, hvor vi gør et nummer ud af at blive pivhamrende stolte. Af os selv og af hinanden.

Frank Sørensen



Frank Sørensen

I de seneste otte år har jeg arbejdet frivilligt og ulønnet med idræt for socialt udsatte. Jeg har også været lønnet medarbejder. Op til Udsatte Lege i 2009 rejste jeg land og rige rundt for at fortælle om det forestående stævne på landets væresteder. For mig betyder idrætsaktiviteterne og stævnerne rigtig meget. Jeg bliver rørt hver eneste gang, når der overrækkes pokaler til børn eller voksne, som er lykkedes med en eller anden disciplin. Jeg er glad for at se stoltheden og for at være en del af et fællesskab, hvor vi netop gør et nummer ud af at blive pivhamrende stolte. Af os selv og af hinanden.

Jeg har kun misset et enkelt idrætsstævne i disse år. Det var omkring årsskiftet 2013/14, hvor jeg blev opereret for kræft og fik fjernet den ene halvdel af højre lunge. Det var en hård periode i mit liv, også fordi min ekskone døde af kræft. Vi havde levet sammen i 20 år. Hun var mit livs kærlighed og mor til min yngste datter. To dage efter min

egen operation skulle hun begraves. Lægerne troede ikke på, at jeg kunne deltage, men jeg ville. Og sådan blev det. Jeg fik sagt det sidste farvel og deltog i begravelsen.

Jeg har tumlet noget rundt i mit liv, og min barndom på Ærø var ikke let. Jeg har haft et heftigt stofmisbrug og har vel været i behandling en fire-fem gange. Den sidste gang lykkedes det, og nu har jeg været total stoffri i 11 år. Mit arbejde for Landsforeningen af VæreSteder er min måde at give noget tilbage til samfundet på. Det er min måde at vise taknemmelighed på, samtidig med at jeg forhåbentlig er med til at gøre en forskel. Jeg er et kendt ansigt blandt de mange idrætsaktive mennesker, der deltager i stævnerne. "Hej Frank", siger de, og så bliver jeg glad. Selv kan jeg blive lidt ked af, at jeg kan glemme et navn, men så trøster jeg mig med, at jeg kan genkende ansigtet.

Jeg er født i Marstal. Jeg blev taget ud af skolen i 8. klasse og sendt til søs. Min første hyre var med en hollandsk kuf på omkring 100 tons. Den hed i øvrigt Drejet. Vi sejlede bl.a. med korn og var kun to mand om bord - skipperen og jeg selv. Månedslønnen var på 400 kr. Jeg har sejlet som matros i mange år. Min sidste hyre var med Storebæltsfærgen. Det stoppede den dag, Storebæltbroen stod færdig, så jeg har altså været med til at lukke og slukke. Det var i juni 1998.

Jeg har et godt liv. Jeg arbejder med det, der interesserer mig, og så har jeg mødt en dejlig kvinde, som holder af mig. Vi bor i hendes hus i Horsens. Annie, som hun hedder, har flere børnebørn. De kalder mig for morfar Frank.

Frank Sørensen, 63 år. Far til to voksne piger og en dreng. Folkeskolens 7. klasse. Matros. Frivillig medarbejder i Landsforeningen af VæreSteder og IDVI.

Frank døde d. 22. december 2016 efter en pludselig genopblussen af kræftsygdommen.



Det vigtigste for mig lige nu er at være sammen med mennesker, der vil det samme som mig.

Stefan (Olsen)



Stefan Olsen

Jeg har lige fået besked på, at jeg er optaget på uddannelsen som datamatiker. Det er jeg meget glad for. Jeg har lige færdiggjort de nødvendige HF-fag for at komme ind, og det gik faktisk fint. Jeg drømmer om at få et arbejde, som jeg er glad for, og vil også rigtig gerne ha' et hus og en familie lige som så mange andre.

Jeg har haft et alvorligt stofmisbrug. Det startede, da jeg var omkring 14 år. Stofferne har altid været noget, jeg har brugt for at slippe væk og for at komme fri af min mindreværdsfølelse. Efter at min bedste ven døde af en overdosis, blev jeg for alvor opmærksom på, at jeg skulle ha' hjælp. Først var jeg i ambulant behandling, og siden kom jeg

i egentlig døgnbehandling. Det var i 2014. Behandlingen har givet mig en større indsigt i mig selv og mine følelser. Behandlingen har også ødelagt min skævert, for i dag er det ikke muligt for mig at tage stoffer med den befriende virkning, som de havde førhen.

Jeg har haft et par tilbagefald. De gange har jeg troet, at jeg havde mistet alt, og at alle mennesker omkring mig ville vende mig ryggen. Men sådan er det heldigvis ikke. Der har stadig været mennesker tæt på mig, som har hjulpet mig, og som har troet på mig og min fremtid. Når jeg tænker tilbage på det, kan jeg stadig overraskes over, hvor nøje jeg tilsyneladende har planlagt tilbagefaldet. Hvordan jeg har sparet op af min sparsomme SU til indkøbet, hvordan jeg har planlagt indtaget til en weekend, hvor vennerne var væk osv. Det er ret skræmmende, hvordan man kan gå og planlægge sådan noget og samtidig bilde sig selv ind, at det nok ikke er så galt endda. Jeg tror, at tilbagefaldene har været nødvendige for mig. Netop for at finde ud af, at det er det, jeg ikke vil.

I dag er jeg et andet sted. Jeg går til møder i det anonyme netværk for stofmisbrugere og er i gang med trinarbejde. Jeg har også fået en sponsor. Det vigtigste for mig lige nu er at være sammen med mennesker, der vil det samme som mig. Jeg kommer en del sammen med de gutter, der spiller fodbold i Recovery Bulls i Esbjerg. Jeg er glad for at være en del af fællesskabet.

Stefan Olsen, 25 år. Kommer fra Frederikshavn, men opvokset og bosat i Esbjerg. Folkeskolens 10. klasse. Uddannet elektriker. Studerende på Erhvervsakademiet. Aktiv idrætsudøver i Recovery Bulls



Jeg kommer meget på værestedet. Det er afgørende at blive støttet i de næste små skridt fremad, og så er det vigtigt at have noget at stå op til, noget at glæde sig til.

Mette Hansen



Mette Hansen

Jeg kommer meget på værestedet Stenbruddet i Svendborg. Det betyder noget særligt for mig. Jeg er en del af et socialt fællesskab, og omsorgen for hinanden er stor. Det er også her, jeg oplever at blive skubbet til, altså sådan på den gode måde. Det er afgørende at blive støttet i de næste små skridt fremad, og så er det så vigtigt at have noget stå op til, noget at glæde sig til.

Jeg har været i misbrugsbehandling og har været stoffri i mere end halvandet år nu. Det er jeg ret stolt af. Det er min familie også. I mange år har jeg ikke syntes, at jeg kunne leve op til min familie og deres forventninger. Mest af alt, tror jeg, fordi jeg ikke har været særlig stolt af mig selv.

Mit udgangspunkt har ellers været godt nok. Jeg synes selv, jeg var dygtig i skolen, og at jeg sådan var en almindelig, pæn pige fra en almindelig, tryk familie. Men jeg landede alligevel i noget skidt, nok mest fordi jeg havnede i et rigtig grimt forhold til en mand, hvor jeg oplevede både fysisk og psykisk vold. Jeg flyttede fra ham og skulle bare væk. Så jeg drog af til Fyn, hvor jeg på et tidspunkt møder en ny kæreste. Men nissen flyttede af en eller grund med. I hvert fald blev jeg trukket ind i et stigende misbrug af hash og amfetamin. Det blev en sær destruktiv gentagelse af det, der var hændt mig i min tid på Sjælland.

På et tidspunkt ryger jeg ind og ud af psykiatrisk afdeling. Jeg har også boet på Forsorgscentret i Svendborg i en periode. Mit liv vendte først for alvor, da jeg fik hjælp til at kvitte misbruget. Det er vigtigt at huske på, at der faktisk er hjælp at hente, hvis man tør bede om den - og ellers er i stand til at tage imod hjælpen. At man vil det.

I dag bor jeg i en egen lejlighed i Jægermarken i Svendborg. Jeg er på kontanthjælp, men vil så gerne tjene mine egne penge. Jeg er i gang med et ressourceafklaringsforløb, som det hedder, med henblik på et evt. flexjob. Jeg har været gravermedhjælper ved en kirke i byen. Det passede mig egentlig godt med den megen fred og ro, men ryggen kunne ikke holde til det i længden.

Penge har jeg ikke mange af, for det har man ikke på kontanthjælp. Men jeg er lykkelig for mit nye liv og for at være på vej mod noget, der tegner langt lysere end det, jeg ellers har kendt til de seneste år. Jeg kan mærke mig selv igen, jeg kan sige fra, når der er noget, jeg ikke synes om eller vil være med til, og så er jeg begyndt at føle, at jeg er noget værd. Og at også jeg har noget værdifuldt at bidrage med. Lige nu arbejder jeg frivilligt to dage om ugen i Genbrugskontakten, som drives af Kontakt Mellem Mennesker. Det giver masser af mening.

[Mette Hansen, 36 år. Bor i Svendborg. Folkeskolens 10. klasse. Frivillig og på kontanthjælp. Kommer på værestedet Stenbruddet.]



Jeg vil ikke
springe over, hvor
gærdet er lavest.
Jeg tager mit job
alvorligt, og man
skal kunne regne
med mig.

Dennis Kirkan



Dennis Kirkan

Jeg fokuserer på de små skridt og er meget opmærksom på trangen til overspringshandling. Jeg vil ikke springe over, hvor gærdet er lavest, for så ender jeg blot i misbruget igen.

Jeg har været clean i tre og et halvt år nu og har lagt 25 års misbrug bag mig, heraf de 20 år på hårde stoffer. Jeg har været meget hårdt ramt. Da jeg kom ud fra behandlingen, havde jeg en gæld på en halv million kroner. Jeg stod i RKI, skyldte penge til Skat og havde gæld i banken. Jeg besøgte Kofoeds Skole og fik gratis advokathjælp. Advokaten hjalp mig med at skrive til samtlige kreditorer. Efterfølgende har jeg selv fulgt op og har indgået mange aftaler om tilbagebetaling. En del af gælden er også blevet eftergivet. I dag er jeg ude af RKI, min gæld til Skat er afviklet og januar 2019 er jeg færdig med at afdrage på gælden til banken. Jeg betaler dem 2.000 kr. hver måned. Det er vigtigt for mig, at jeg får ryddet op, og at jeg overholder aftalerne. Jeg stifter heller ikke ny gæld.

Jeg arbejder i offshore-branchen som rigger. Jeg blev ansat for to og et halvt år siden. Jeg tjener godt, men det er også et hårdt job. Siden jeg blev ansat, har der været en del fyringsrunder, men jeg er stadig en del af sjakket på Gorm-feltet. Jeg tager mit job alvorligt, og man skal kunne regne med mig. Hvis jeg får at vide, at reglementet er sådan og sådan, så følger jeg det. Og jeg går hellere de 150 trin op af en stejl trappe og henter sikkerhedsselen, end jeg hænger ud fra platformen for at spænde en kobling. Safety first.

Inden jeg kom i behandling, havde jeg egentlig givet op. Jeg var overbevist om, at stofmisbruget ville blive mit endeligt. Jeg havde fået fat i noget meget stærk heroin og var på vej helt væk. Men det udgående team på Vesterbro havde øje på mig. Rie, som hun hed, sagde at de var meget, meget bekymrede for mig. Hun rakte en hånd frem og sørgede for, at jeg fik hjælp og kom i behandling. Det er jeg dybt taknemmelig for.

Jeg har en datter på 18 år, Jasmin hedder hun. Hun er smuk og klog og går på handelsskole. Hun er stolt af mig og mit nye liv. Jeg bor på Amager sammen med min kæreste. I min fritid spiller jeg en del fodbold og er også frivillig omkring Misbrugsportalen, som bl.a. arrangerer fodboldstævner og fodboldkampe for tidligere stofmisbrugere og pårørende. Dette fællesskab betyder meget for mig. Her kan jeg møde mennesker, der har en baggrund som min egen, og vi kan altid stole på hinanden. Jeg har lige været på familieferie ved Fænø Sund sammen med 60 andre familier, hvor jeg har arbejdet frivilligt og ulønnet. Jeg har også arbejdet som frivillig på Kongens Ø.

Dennis Kirkan, 41 år. Bor på Amager sammen med sin kæreste. Far til en datter. Folkeskolens 9. klasse. Uddannet maskinmekaniker, efterfølgende specialkurser som rigger. Arbejder på Gorm-feltet i Nordsøen. Desuden frivilligt arbejde.



Det blev umuligt
for mig at lyve,
også fordi jeg
opdagede, hvor
afgørende det er
at være oprigtig.
At sige tingene
som de er, og at
indrømme egne fejl
og svigt, er
vigtigt for din
egen skyld.

Michael Fischer



Michael Fischer

Tredje gang blev lykkens gang for mit vedkommende. Jeg har været i to behandlingsforløb før, men i april 2000 lykkedes det endelig at blive mit stofmisbrug kvit. Jeg har været clean i 16 år nu.

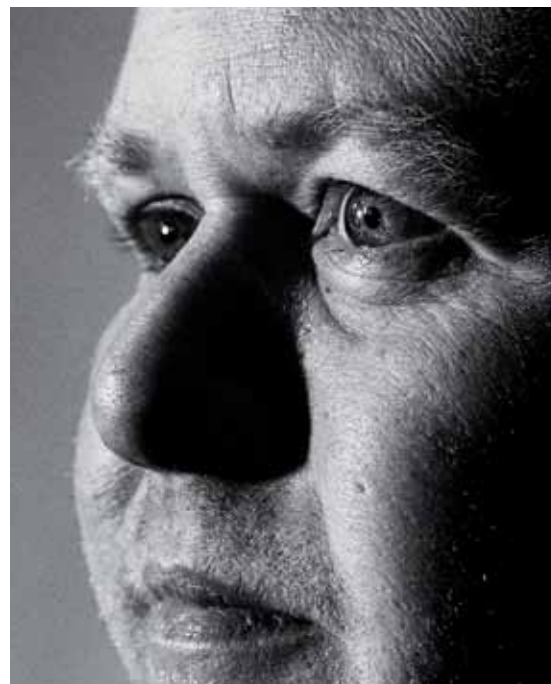
Mit valg var egentligt ret enkelt: Vil du leve eller vil du dø? Under mit tredje døgnbehandlings-forløb mødte jeg en behandler, som jeg fik enorm stor respekt for. Det var som om, han kunne se lige igennem mig, og over for ham kunne jeg bare ikke være uærlig. Det blev umuligt for mig at lyve, også fordi jeg opdagede, hvor afgørende det er at være oprigtig. At sige tingene som de er, og at indrømme egne fejl og svigt, er vigtigt for din egen skyld. For selv at komme videre.

I december 2000 møder jeg min kone. Det er det bedste, der nogensinde er hændt mig. Vi har to børn på 9 og 6 år og bor i eget hus i Nr. Aaby. Vi lever i øvrigt et ganske almindeligt liv som andre travle småbørnsfamilier. Mit arbejde har altid betydet meget for mig. Jeg er oprindelig uddannet bager, men har senere arbejdet i lager- og logistikbranchen i en årrække. For nogle år siden fik jeg ansættelse på en sikret ungdomsinstitution for unge mellem 14 og 18 år. For nylig har jeg også fået vagter på et åbent opholdssted for unge. Det betyder meget for mig, og jeg synes, jeg har så meget at give til netop disse unge. Jeg har jo selv været et sted, der ligner deres.

Jeg holder meget af fodbold. Af samme grund er jeg frivillig omkring fodboldholdet "Misbrugsportalen". Det er primært et hold dannet af pårørende til tidligere stofmisbrugere. Jeg har selv spillet fodbold, men i dag går det mest ud på at råbe og heppe fra sidelinjen. Og så ellers hjælpe til, når der er kampe og større stævner. Mit favorithold er i øvrigt FC Midtjylland. Det har det været siden fusionen mellem Ikast og Herning tilbage i 1999. Syd for grænsen holder jeg mest af Bayern München. Det er et stort hold med en stor historie.

Min familie har tyske aner. For min farfar var det virkelig "Ordnung muss sein". Sådan er det også for min far. Jeg er glad for, at jeg har fundet min egen vej i forhold til mine børn. Og så er jeg enormt glad for, at min far er stolt af mig og det liv, jeg lever. Nu.

Michael Fischer, 43 år. Bor i Nr. Aaby, gift og far til to børn. Har desuden en søn på 19 år fra et tidligere forhold. Folkeskolens 9. klasse. Uddannet bager, lager- og logistikmedarbejder. Arbejder med unge mellem 14 og 18 år på sikrede og åbne institutioner.





Det betyder meget for mig at være en del af et fællesskab, ikke at føle mig udstødt. Her kan jeg være sammen med lige-stillede, og jeg kan være med til at give gode ting videre.

Jørgen Knudsen



Jørgen Knudsen

Jeg blev godt og grundigt snydt af min bedste kammerat Palle. Det er 17 år siden, men jeg husker det, som var det i går. Vi var arbejdskammerater, og Palle havde opdaget, at jeg drak. Han fik mig ind i sin bil og med til et møde i AA uden at fortælle mig, hvad det handlede om, eller hvor vi skulle hen. Palle er siden død af kræft, men hans hjælp dengang har jeg stadig gavn af. Jeg har været alkoholfri lige siden, og det er jeg taknemmelig for. Men jeg savner Palle.

Min barndom var præget af vold og konflikter. Min far var voldelig, og jeg fik stort set tæv hver anden dag. Han kunne ikke li' mig og syntes vist, jeg var dum som et bræt. Jeg er ordblind, og min skolegang var ikke let. Volden havde jeg med hjemmefra, så jeg vidste godt, hvordan man skulle slå, for det ligesom virkede. Jeg blev smidt ud af

8. klasse og sendt på landet for at arbejde på en gård. Senere fik jeg job hos en entreprenør. Her lærte jeg for alvor at drikke. Ved hjælp af alkoholen kunne jeg forsvinde. Følelser og vrede forsvandt eller blev i hvert fald dæmpet.

Jeg har altid haft arbejde og har altid passet det. Men for nogle år siden brækkede jeg ryggen, da jeg hjalp naboen med noget husbyggeri. Jeg beholdt heldigvis min førlighed, men ryggen har taget varig skade. Jeg har også haft psykiske problemer, fået stærk medicin og været indlagt. Lige nu gennemgår jeg et ressourceforløb. Jeg vil rigtig gerne ha' et flexjob, som jeg kan magte.

Jeg kommer på værestedet Broen til Livet stort set hver eneste dag. Det er et værested, som er styret af os, der kommer der. Jeg deltager i en lang række aktiviteter og er også frivillig. Det betyder meget for mig at være en del af et fællesskab, ikke at føle mig udstødt. Her kan jeg være sammen med ligestillede, og jeg kan være med til at give gode ting videre. Jeg har også deltaget i en række kurser for holdledere og på den måde mødt mange nye mennesker. Vi mødes til stævner og idrætsaktiviteter rundt omkring i landet. Min mor har mødt en ny mand, som hedder Verner. Han er 80 år og er en rigtig rar pap-far. For nylig var han sammen med mig til et petanque-stævne i Esbjerg.

Jeg er stolt af, at mine søskende og min mor er glade for mig. De synes, jeg er til at stole på. Og så er jeg selv glad for, at jeg er i stand til at hjælpe andre. Den 5. maj 2017 er det 18 år siden, at jeg holdt op med at drikke alkohol.

Jørgen Knudsen, 52 år. Bor i Middelfart. Folkeskolens 8. klasse. Har bl.a. arbejdet som karl, fabriksarbejder, truckfører og pedelmedhjælper. Bruger og frivillig på værestedet Broen til Livet. Modtager kontanthjælp og er i et ressourceafklaringsforløb.





Det var en stor befrielse at opleve fællesskabet og samværet og få luft for sine tanker. Min interesse for musik blev genvakt, selvtiliden kom støt og roligt tilbage.

Henrik Hedelund



Henrik Hedelund

Jeg har engang fået at vide, at jeg var dum. Eller at jeg havde en meget lav intelligens. Det var en lægelig autoritet, der sagde det, i forbindelse med min pensionssag. Min far, der var med under samtalen, blev stjernegal. Han synes heldigvis ikke, den diagnose passede på mig. Under alle omstændigheder fik jeg tilkendt en førtidspension. Jeg har også en rygskaide som følge af en arbejdsulykke i min læretid som gulvlægger.

Forud for pensionen havde jeg en meget svær periode. Mit selvværd var helt i bund, og jeg sad mutters alene og blev mere og mere deprimeret. Jeg tog også på i vægt. 142,5 kg. vejede jeg, da jeg var størst. På et tidspunkt knækkede filmen helt, og jeg var parat til at tage mit eget liv. Jeg ringede til min far, som heldigvis kom med det samme. Jeg blev indlagt akut på psykiatrisk afdeling. For mig var det kulminationen på en svær skolegang og ungdom med mobning og følelsen af dyb ensomhed.

Mit vendepunkt blev mødet med Minihøjskolen i Herning. Det er et tilbud til førtidspensionister med psykiske problemer. Her fik jeg noget at stå op til, og jeg mødte andre, der var i samme situation som mig selv. Det var en stor befrielse at opleve fællesskabet og samværet og få luft for sine tanker. Min interesse for musik blev genvakt, selvtiliden kom støt og roligt tilbage, og jeg begyndte at tro på, at jeg kunne noget mere. Meget mere. Jeg begyndte også på en kur og smed kilo efter kilo.

Efterfølgende har jeg arbejdet som servicemedarbejder. Jeg har også kørt taxa i en periode på syv år, samtidig med at jeg har haft min pension. Jeg mødte utroligt mange forskellige mennesker og på en eller anden måde tændte det min lyst til socialt arbejde. Til at hjælpe andre. Jeg har taget en uddannelse som social- og sundhedshjælper og fik faktisk flere 12-taller undervejs.

Sidste år fik jeg tilbudt stillingen som leder af Huset, der er et værested i Herning. Jeg arbejder 20 timer om ugen. Førhen var det mest et værested for tidligere alkoholmisbrugere, men i dag er målgruppen langt bredere. Vi forsøger at favne alle, og jeg vil gerne være med til at udvikle stedet sammen med brugerne, de frivillige medarbejdere og bestyrelsen.

Min drøm er, at jeg en dag kommer i en position, både fysisk og psykisk, der gør, at jeg kan mestre et job på fuldtid. Men der er jeg slet ikke endnu.

Henrik Hedelund, 36 år. Bor i Herning, far til to børn på 7 og 10 år. Folkeskolens 10. klasse. Uddannet social- og sundhedshjælper. Værestedsleder.



Jeg er ikke bange
for at række ud
efter stjernerne.
Tro på dig selv,
selv når ingen
andre gør det. Det
prøver jeg at leve
efter. Jeg har op-
levet, hvor fan-
tastisk det er at
bryde fri.

**Dorit Josefine
Kristensen**



Dorit Josefine Kristensen

Jeg er deltager i dette års X-factor. Jeg har været til en såkaldt pre-casting og har netop fået at vide, at jeg er videre til den første egentlige audition. Jeg skal synge Anne Linnets sang "Mit hjerte kan gå i 1000 stykker". Hendes sange har altid rørt mig dybt, og så holder jeg meget af hende som kunstner og menneske. Hun er helt sig selv, og hun står ved, hvem hun er. Der er ikke så meget pjat med hende eller leflen for, hvad andre mennesker tænker og mener.

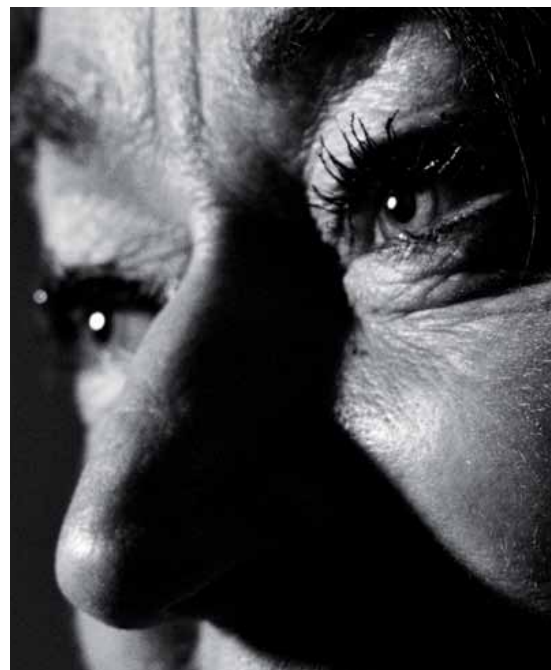
Lige nu bor jeg på Næstved Forsorgshjem. Jeg har levet en noget omtumlet tilværelse, siden jeg forlod min mand, men jeg har genvundet min frihed. Egentlig kan man sige, at skilsmissen var mit vendepunkt. Jeg sagde farvel efter 33 års ægteskab. Siden har jeg været i en langt mere udsat og sårbar situation end den, der prægede min tidligere tilværelse som direktørfrue. Men friheden har jeg fået. Jeg har ikke fået megen støtte af min eks-mand, hverken økonomisk eller på anden måde, så jeg lever af en førtidspension, som jeg fik tildelt for omkring 25 år siden. Psykisk

har jeg haft det rigtig hårdt og har også været indlagt med svære depressioner. Men nogen egentlig psykiatrisk diagnose har jeg ikke.

Som ung pige optrådte jeg sammen med min søster og min far og mor. Vi rejste rundt i landet og spillede og sang under navnet "Hill Billy Singers". Det var en sjov tid. Da jeg mødte min mand, sagde han: "Hvis du skal leve med mig, skal du stoppe med det der". Det gjorde jeg så, jeg var meget ung. Min mand og hans familie er Syvende Dags Adventister. Den sekt blev jeg en del af, fik tre skønne børn undervejs, men følte mig også dybt ensom. Livsglæden forsvandt stille og roligt, mens jeg holdt hus og sørgede for hjemmet. Det var skrækkeligt.

I dag holder jeg af at synge. Jeg har optrådt for 1000 mennesker på en feriecamp for andre socialt udsatte mennesker, for glædespigerne på Reden i København, på Cafe Clara osv. Jeg elsker at være noget for andre mennesker og holder af samværet og fællesskabet med andre. Jeg skriver digte og designer tillige smykker og tøj. Jeg har solgt nogle meget smukke kreationer.

Jeg drømmer om at gå videre i X-factor og er ikke bange for at række ud efter stjernerne. Muslimerne har et ord-sprog, der siger: Tro på dig selv, selv når ingen andre gør det. Det prøver jeg at leve efter. Jeg synes også, jeg har noget at ha' det i, for jeg har oplevet, hvor fantastisk det er at bryde fri. Jeg kan nok være sårbar og nervøs, når jeg skal præstere, men jeg tror ikke, nogen for alvor kan gøre mig fortræd mere. Jeg er ikke bange - heller ikke for, at jeg måske ikke kommer til at gå hele vejen i konkurrencen. Det skal nok gå alligevel. Barnet inden i mig lever stadigvæk.



Dorit Josefine Kristensen, 57 år. Mor til tre voksne børn.
Bor på Næstved Forsorgshjem. Tilkendt førtidspension.
Deltager i X-factor 2016/17.



Jeg har nok været
rodløs, men hjem-
løs har jeg aldrig
været. Det er en
betegnelse, andre
har fundet på, og
som gør mennesker
til stakler. Jeg
har aldrig følt
mig som et offer.

Carsten Olsen



Carsten Olsen

Jeg har en lejlighed i København, men jeg bryder mig ikke om at være der. Jeg skal helst være undervejs, på vej, og så forsøger jeg at flytte roen med derhen, hvor jeg nu befinder mig. Jeg oplever, at jeg har fået friheden tilbage, og at jeg ikke er på flugt længere. I mange år havde jeg min barnevogn og mit liggeunderlag og levede rundt omkring. Jeg er også blevet både døbt og navngivet på landevejen af dem, der - som jeg selv - levede et liv i misbrug og glemsel. På evig flugt, på vej væk. Man er nødt til at søge tilflugt blandt den flok, man tilhører.

Jeg er stoppet med mit misbrug af stoffer og alkohol og har været clean siden d. 22. april 2008. På det tidspunkt var jeg 45 år. Døgnbehandlingen og mødet med 12-trinsprogrammet blev mit vendepunkt. Egentlig tror jeg, at stofmisbrugsbehandlingen kan foregå hvor som helst. Det afgørende er, hvad du gør bagefter. For mig har mødet

med de anonyme fællesskaber og de 12 trin gjort en kæmpe stor forskel. Det samme har mødet med buddhismen. Jeg er optaget af spørgsmål om sindsligevægt, klarhed og medfølelse.

Jeg er praktiserende buddhist og mediterer hver dag, så vidt det overhovedet er muligt. Meditationen og Budhas lære er en beskyttelse mod lidelsen. For mig svarer det til at søge ly under et træ, når det regner. Buddhismen tilbyder mig ny indsigt og vejledning. De ti bhumi, som er niveauer af oplysningstrin, er fyldt med dyb indsigt og er en god påmindelse om vores egen lidenhed. Jeg har rejst i Indien flere gange og skal af sted igen om nogle få uger. Her skal jeg mødes med min buddhistiske læremester og åndelige vejleder.

I mit møde med andre mennesker forsøger jeg at give budskabet videre. At være et levende eksempel på, at friheden er mulig. Jeg sidder ikke og prædiker, for det hjælper ikke noget som helst, men jeg vil gerne være et eksempel på, at det kan lykkes. Og jeg vil gerne tale med andre om det, når og hvis de har lyst.

Jeg har nok været rodløs, men hjemløs har jeg aldrig været. Det er en betegnelse andre har fundet på, og som gør mennesker til stakler. Jeg har aldrig følt mig som et offer. Mange er så optaget af at give andre skylden for deres elendighed. Det er samfundet skyld, mine forældres skyld eller kommunens skyld, lyder det. Sådan har jeg det ikke. Jeg kommer fra et ganske almindeligt arbejderhjem i Skovlunde, men gav den bare lidt mere gas end så mange andre. Jeg sniffede lighergas som dreng og begyndte at ryge hash som 13-årig. Senere fulgte de hårde stoffer.

Jeg er ikke noget offer.

Carsten Olsen, 54 år. Har adresse i København.
Praktiserende buddhist. Førtidspensionist.



Fra det tidspunkt troede jeg på, at det var muligt at vende skuden. - If you can dream it, you can do it. Håbet er sindssygt vigtigt.

Jeppe Meier



Jeppe Meier

Min mor er kræftsyg og har en alvorlig hjernetumor. Det dør hun af på et eller andet tidspunkt. Jeg forsøger at være der for hende alt det, jeg kan. Men tilbage i december 2015 kunne jeg bare ikke klare mere. Jeg havde brug for et pusterum, så jeg trak stikket og tog et tilbagefald. Det var alvorligt, og jeg var tæt på at dø af en overdosis. Lægerne sagde, at jeg havde ligget forkert, hvilket havde stoppet blodtilførslen til mit ene ben. Nyrerne var ved at stå af, og jeg var i stor risiko for at miste benet. Lægerne overvejede seriøst en amputation. Det ville ha' været ret alvorligt, da mit andet ben er skadet og opereret efter en alvorlig motorcykelulykke, da jeg var 20 år.

Men jeg beholdt benet, blev opereret fire gange og gik så ellers i gang med et intensivt genoptræningsforløb. Jeg har genvundet min førlighed og fået mod på livet igen. Og jeg kan atter være der for min mor. Tage mig af hende

i den sidste svære tid. Jeg er kommet meget tættere på hende. Det er alt sammen meget sørgeligt, og jeg kan mærke vreden over døden, men jeg føler også, at jeg på en eller anden måde vokser med det store ansvar.

Jeg har altid haft enormt svært ved at bede om hjælp. Men da jeg lå der på Kolding Sygehus med udsigt til at miste benet, bad jeg om hjælp blandt netværket af anonyme stofmisbrugere. Det skete på en særlig facebook-side. 15 mennesker troppede prompte op ved sygesengen med hjælp og omsorg. De havde chokolade med og alt muligt. Fra det tidspunkt troede jeg på, at det var muligt at vende skuden. - If you can dream it, you can do it. Håbet er sindssygt vigtigt.

Jeg har siddet i fængsel. Fire og et halvt år er det samlet blevet til for vold og berigelseskriminalitet. Jeg har ADHD og har altid brugt stofferne til at få ro på. I dag får jeg medicin, og det virker altså. På den gode måde.

Jeg har en skøn kæreste og min datter Amalie på 9 år. Hun klarer sig godt i skolen og er afsindig smuk. Jeg glæder mig over, at min ekskæreste og jeg har et godt forhold til hinanden, og at hun er en fantastisk mor for Amalie. Lige nu bor jeg i en af misbrugscentrets boliger i Fredericia, men har også min egen lejlighed. Jeg elsker at sejle i min sejlbåd og er stadig trofast overfor min gamle bil, en BMW, som jeg selv har bygget og samlet. Jeg passer mine møder i NA. Det anonyme fællesskab blandt tidligere stofmisbrugere betyder utrolig meget for mig.

Jeppe Meier, 32 år. Bor i Fredericia. Far til Amalie på 9 år. Folkeskolens 10. klasse samt diverse Hf enkeltfag. Har arbejdet som smed og mekaniker. Førtidspension siden 2011.





Fremtiden tegner
langt lysere nu.
Jeg er på vej
tilbage til et
arbejdsmarked og
et liv, hvor jeg
igen tør tro på,
at jeg har noget
at bidrage med.

John Skaarup



John Skaarup

Jeg har været langt ude, det indrømmer jeg blankt. Jeg har sågar taget tilløb til et enkelt røveri. Det var også tæt på at ske, hvis ikke min søster havde givet mig sådan en på kassen. Jeg stod faktisk og var rimelig klar med et oversavet jagtgevær. Men sådan skulle det altså ikke være - og godt for det.

Jeg har haft en svær opvækst, mine forældre blev skilt, og det tog hårdt på mig. Min skolegang har heller ikke været let. Jeg er ordblind, men fik ret hurtigt lært at begå mig alligevel. Jeg har aldrig været bange for et slagsmål. Druk og stoffer har fyldt meget, alt for meget. Da min far døde, arvede jeg omkring 300.000 kr. Jeg drak dem op, hver en øre.

For seks år siden knækkede jeg nakken i en motorcykelulykke, og alting blev endnu værre. Jeg kom helt ud over kanten og mit misbrug tog til i takt med sygehusindlæggelser, genoptræning og manglen på fremtidsudsigter. Til sidst sagde familien fra og gav mig et ultimatum. Vi gider dig simpelthen ikke mere, fik jeg at vide, så hvis ikke du i morgen kører med os til behandlingscentret og går i behandling, så er det slut.

I dag har jeg været stoffri i mere end tre år. Jeg bor i egen lejlighed i Svendborg og er flyttet fra forsorgshjemmet, hvor jeg ellers har boet i et halvt års tid. Fremtiden tegner langt lysere nu. Jeg er på vej tilbage til et arbejdsmarked og et liv, hvor jeg igen tør tro på, at jeg har noget at bidrage med. Jeg er glad for at være blevet fulgt til dørs af kommunen. Det betyder alt, at jeg kan ringe til en, der kender min situation. Og at jeg får besøg af min kontaktperson. Hvis jeg bare var blevet smidt ud i en lejlighed uden støtte, var jeg aldrig kommet videre.

Jeg kommer fortsat meget på forsorgshjemmet, men også på værestedet Stenbruddet. Det er vigtigt for mig at være aktiv og at bruge tiden til noget fornuftigt. Samværet med de andre betyder meget for mig. Jeg er uddannet pottemager, og på værestedet underviser jeg i fremstilling og brænding af stentøj. Jeg er stolt af mit fag og stolt af, at andre kan drage nytte af min viden og erfaring. Jeg holder af at undervise og af at se, hvordan andre udvikler sig i mødet med håndværket.

Min drøm er at genoptage pottemageriet eller at undervise inden for faget.

John Skaarup, 52 år. Bor i Svendborg. Folkeskolens 9. klasse. Uddannet pottemager. Har bl.a. arbejdet som chauffør og underviser og med selvstændig pottemagervirksomhed. Frivillig på værestedet Stenbruddet. Er ledig og på dagpenge.



Jeg fik fat i livet igen og kunne se en mening med det. Jeg er på søen igen. I fire og et halvt år har jeg nu haft hyre.

Bo Petersen



Bo Petersen

Jeg har sejlet i det meste af mit liv. I mindre coastere, i færgefart og på langfart i tankere og containerskibe. Alkoholen har også fulgt mig længe, og i faser har den været tæt på at få mig ned med nakken. For seks år siden var jeg ved at kappe alle trosser oven på et brudt parforhold og var tæt på at drikke mig ihjel. Oveni fulgte en alvorlig depression, psykiatrisk behandling og afrusning. Men drikkeriet fortsatte jeg med.

Mit vendepunkt blev mødet med værestedet Perronen i Nykøbing F. Jeg havde skældt voldsomt ud på kommunen, for jeg havde ikke en klink, hverken til vådt eller tørt. Jeg må også ha' virket noget truende, for der blev i hvert fald ringet efter politiet. To betjente fik mig lempet udenfor. Og så hjalp de mig. De kørte mig til Perronen, hvor jeg fik et varmt måltid mad og en snak med andre mennesker. Om aftenen kom betjentene i øvrigt hjem til mig i

min lejlighed med endnu et varmt måltid mad, cola og en pakke cigaretter. Det er ret stort, når jeg sådan tænker tilbage på det.

På Perronen blev jeg en del af et socialt fællesskab, der rummer masser af omsorg og støtte. Dels fra medarbejdere og frivillige, men alle os, der kommer der, forsøger også at hjælpe hinanden så godt, som vi nu kan. Vi er i samme båd. På et tidspunkt levede jeg faktisk på gaden, hvor jeg boede hos venner og bekendte rundt omkring. Det var en skrækkelig periode, og jeg havde absolut ingenting at stå op til, bortset fra guldbajerne og den hårde sprut. Klavs og Jens, som arbejder på Perronen, fik hjulpet mig i gang med et job og et praktikforløb. Og så gik jeg på antabus. Jeg fik fat i livet igen og kunne se en mening med det. For to år siden blev jeg gift med min dejlige kone, som jeg i øvrigt har mødt på Perronen, og så er jeg blevet papfar til to skønne børn på 11 og 12 år. Min familie elsker jeg overalt.

Jeg er på søen igen. I fire og et halvt år har jeg nu haft hyre på et redningsfartøj, som sejler på Nordsøen omkring de danske boreplatforme. Jeg er ude i tre uger og i land i tre uger. Alkohol er bandlyst ombord, og det er ikke noget problem for mig overhovedet. Vi er seks mand ombord, og der er masser at gøre med den løbende vedligeholdelse af skibet, redningsindsats og masser af øvelser. Jeg er i øvrigt også kok ombord. Jeg har en god hyre, men arbejder også hårdt.

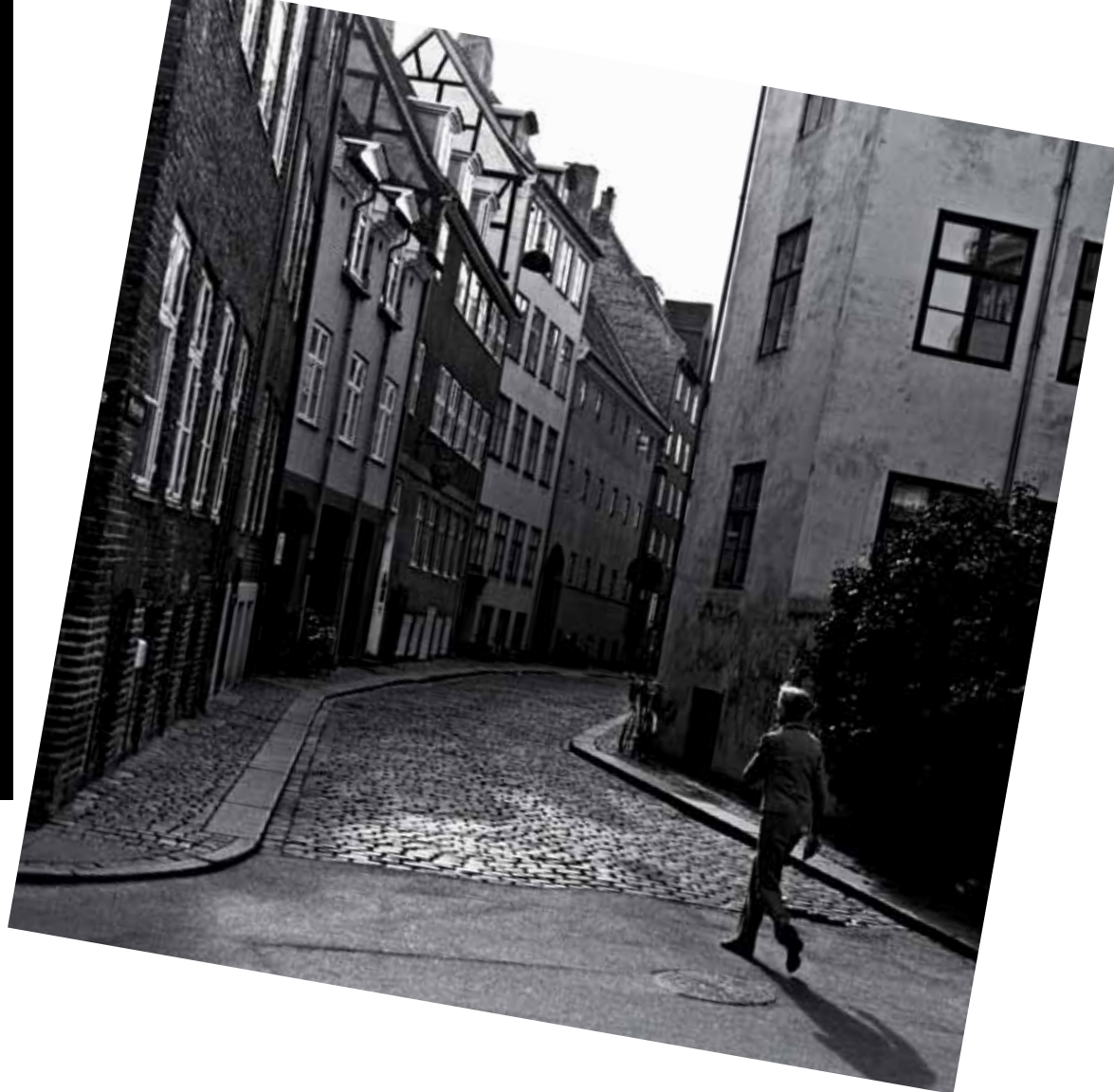
Når jeg er i land, slår jeg af og til et smut forbi Perronen. Det er altid så rart at hilse på vennerne. Og så skal man huske at være der for hinanden, både når det er svært, og når det går godt.

Bo Petersen, 50 år. Opvokset i Esbjerg. Bor i Nykøbing F. sammen med sin kone og to børn. Far til to voksne børn. Folkeskolens 10. klasse. Uddannet som skibsassistent. Ansat ved shippingvirksomheden Esvagt A/S i Esbjerg. Har sejlet i 32 år.



Jeg har ikke noget problem med at se det i øjnene eller fortælle om det. Men jeg er også optaget af at se fremad.

**Peter Culmbach
Hansen**



Peter Culmbach Hansen

Jeg tror aldrig, jeg glemmer det, togturen sydover fra Århus, hvor jeg var på vej mod Kolding Sygehus. Jeg var i efterbehandling for mit stofmisbrug og var på vej hjem, fordi min storebror var blevet indlagt på sygehuset. Og så sidder jeg der i toget og læser i Ekstra Bladet, at to unge er i akut livsfare på grund af overdoser i netop Kolding. Jeg var ikke i tvivl - Martin, min storebror, ville være én af dem. Og sådan var det.

For mig blev det et vendepunkt. Det blev en stærk påmindelse om at fastholde min beslutning. Og sådan blev det også for min storebror, tror jeg. For han overlevede med nød og næppe og søgte efterfølgende hjælp. Vi er begge fri af stoffer og kriminalitet nu.

Undervejs i behandlingen er vi blevet tvunget til at tale om følelser og til at se kritisk på os selv og vores fortid. Vi har ikke noget prangende CV. Selv har jeg lavet alt muligt lort og siddet i ungdoms-institution og fængsel. Jeg har ikke noget problem med at se det i øjnene eller fortælle om det. Men jeg er også optaget af at se fremad. Jeg har været stoffri i over to år nu.

I januar 2016 startede mig bror og jeg egen virksomhed i Ribe. Naturplank.dk hedder virksomheden, hvor vi producerer plankeborde og bænke. Vi er kommet godt fra start, synes jeg. Men vi drømmer selvfølgelig også om at blive større. Vi vil gerne forøge salg og produktsortiment og dermed kunne ansætte flere medarbejdere. Det skal nok komme, i hvert fald arbejder vi hårdt på sagen. Vores produkter er unikke, og der er afgjort et marked for at øge aktiviteterne.

Vi er begge glade for, at familien har støttet os undervejs. Også økonomisk. Ellers ville det ha' været svært at komme i gang. Vores CV er ikke lige bankernes livret, tror jeg.

Peter Culmbach Hansen, 23 år. Bor med sin kæreste i Esbjerg. Folkeskolens 10. klasse. Har bl.a. arbejdet som landbrugsassistent. Driver sammen med sin bror Martin Culmbach Hansen virksomheden Naturplank.dk



Det har betydet utroligt meget for mig at få et netværk af ligestillede kammerater og venner. Og det er en stor støtte for mig i hverdagen. For mig handler det om at komme tilbage til livet.

Karina Baastrup



Karina Baastrup

Jeg vejede 49 kg. og lignede noget, der var løgn, da jeg kom retur til Danmark i 2014. Mine sidste år i London var én lang nedtur, og hvis der var nogen bund, var jeg for længst brast igennem den. Fra 2012 levede jeg som hjemløs på gaden i en evig jagt på stoffer. I England var jeg i frit fald uden sikkerhedsnet, i Danmark findes der dog et socialt system.

Jeg kom til Fredericia, hvor min lillebror bor. Jeg tror, jeg var død, hvis ikke jeg havde fået hjælp. På misbrugscentret fik jeg hjælp til at komme i behandling. Et samlet forløb på otte måneder. Og så møder jeg lederen af værestedet Solstrålen i Fredericia, som er et værested for mennesker, der har valgt at støtte hinanden i et liv uden stoffer. Det har betydet utrolig meget for mig at få et netværk af ligestillede kammerater og venner. Og det er en stor støtte for mig i hverdagen. For mig handler det om at komme tilbage til livet, om at få en uddannelse og kunne klare mig selv.

Jeg har haft et kaotisk liv. Født i Herning, men opvokset i Grønland, hvorfra jeg vendte tilbage i teenageårene sammen med min familie. Sært nok har jeg svært ved at huske ret meget af min opvækst, førend vi er tilbage i Danmark, og jeg skal starte i 5. klasse. Som barn elskede jeg omsorgen fra voksne, måske fordi jeg i virkeligheden fik så lidt af den. Som ung fandt jeg sammen med alle de andre sorte får, som blev holdt udenfor eller følte sig udenfor. Jeg søgte vel en ny slags familie og fandt den i fællesskabet omkring stoffer og druk. Jeg var altid den, der ønskede, at festen og rusen skulle fortsætte. For mig blev det hurtigt et problem. Jeg har arbejdet i Spanien i nogle år, og i 1999 flyttede jeg til England.

Sammen med andre værestedsbrugere og frivillige har jeg deltaget på flere kurser. Det har været meget givende. I dag forsøger jeg at give nogle af mine egne erfaringer videre som underviser. Jeg er bl.a. instruktør på et selvhjælpskursus, hvor jeg underviser alle med en vanskelig hverdag. Jeg vil så gerne tage ansvar, og jeg vil så gerne give noget tilbage til andre mennesker og til samfundet. Efter sommerferien starter jeg i en praktikplads på Ungebehandlingen i Fredericia.

Jeg drømmer om at få en uddannelse. Og om at få et arbejde, hvor jeg kan hjælpe dem, der aldrig bliver hørt. Hvor vi har omsorg for os selv og for hinanden.

Karina Baastrup, 37 år. Bor i Fredericia. Folkeskolens 10. klasse. Har arbejdet som aupair pige, handicap hjælper, chauffør m.m. Frivillig og bruger på værestedet Solstrålen. Kontanthjælpsmodtager.





På værestedet mødes vi og taler om alt mellem himmel og jord. Det er også her, vi pudser formen af og sætter holdet til den næste kamp.

Daniel Jaskov



Daniel Jaskov

Turen til Nordsjælland og behandlingscentret Kongens Ø var forfærdelig. Dét, jeg altså husker fra den! Men det var sidste udkald. Jeg var færdig. Helt færdig.

På behandlingscentret blev jeg nedtrappet og fik masser af omsorg. Jeg ville gerne blive og starte et egentligt behandlingsforløb. Men det koster temmelig mange penge. I denne periode var kampen med Århus Kommune det allerværste. Kommunen tilbød mig en returbillet og fri heroin to gange om dagen. De har vel tænkt, at det var det mest realistiske, de kunne gøre for mig. Det ville jeg ikke. For mig ville det være endestationen og et endeligt farvel til tanken om at få et andet liv. Jeg ville leve, ikke dø. Måske kan man ikke fortænke kommunen i, at de har været skeptiske med hensyn til min motivation og mine chancer for at opnå et stoffrit liv. Jeg vil tro, de har tænkt en del på min forhistorie og min alder. Men til sidst gav de sig og indvilligede i at betale for et egentligt behand-

lingsforløb. Fem og en halv måned var jeg i døgnbehandling. I dag er jeg fri af stoffer og kriminalitet og er på vej til at skabe mig et godt liv. Jeg har været total stoffri i to år nu.

Stofferne kom ind i mit liv allerede som 12-13 årig. Misbruget har fulgt mig siden. Jeg har haft flere perioder som clean og flere tilbagefald. Kriminaliteten er fulgt med. Jeg har afsonet en dom på knap tre år og blev løsladt fra Nyborg tilbage i 1999. Det var en hård tid, og jeg er stadig usikker på, om fængselsopholdet lærte mig noget, som jeg senere har kunnet bruge til noget fornuftigt. Bort set lige fra det her med, at man skal tage sin straf.

I dag er jeg optaget af at give tilbage til samfundet. Jeg vil gerne være et ansvarligt og aktivt medlem af fællesskabet. Jeg arbejder som frivillig på et opholdssted for domsanbragte unge og som projektleder på forsorgshjemmet i Århus. Desuden har jeg fast arbejde to gange om ugen i en ungdomsklub, ligesom jeg holder foredrag og prøver at give mine erfaringer videre. Det giver mig bare så meget. Samtidig er jeg i gang med en akademiuddannelse i ungdomspædagogik, som jeg færdiggør om et års tid.

Jeg spiller fodbold sammen med kammeraterne fra værestedet Madam Grøn i Århus. På værestedet mødes vi og taler om alt mellem himmel og jord. Det er også her, vi pudser formen af og sætter holdet til den næste kamp. Det allervigtigste for mig lige nu er at bevare roen og balancen i mit liv. Og selvfølgelig at holde mig fra stofferne. Fællesskabet med andre ligesindede er helt afgørende for at fastholde dén beslutning.

Daniel Jaskov, 42 år. Bor med sin kæreste i Århus. Folkeskolens 9. klasse. Uddannet klejnsmed med speciale inden for svejsning. Har arbejdet på Lindø Skibsværft, Flydedokken i Århus, som rejsemontør m.m. Masser af frivilligt arbejde, i revalidering og studerende.





Jeg ved personligt noget om, hvad det vil sige at føle sig svigtet, at være forladt og være udenfor. Det kan jeg bruge i mit arbejde på værestedet.

Anne-Margrethe Rasmussen



Anne-Margrethe Rasmussen

Jeg drak, til jeg styrtede, og ville ofte tage mit eget liv. Men til sidst blev det for meget. Og min familie, ikke mindst børnene, havde for længst fået nok. På det tidspunkt var jeg begyndt at komme på værestedet Stop Op i Nysted og havde også deltaget i en række kurser sammen med andre brugere og frivillige fra landets væresteder. Samværret med ligestillede hjalp mig utroligt, og en dag fik jeg mod til at fortælle de andre, hvordan det var fat. Det var et stort øjeblik. Efterfølgende kom jeg i døgnbehandling på Bjæverskov. Opholdet varede i tre og en halv måned. Siden er Bjæverskov lukket, og jeg har aldrig fået nogen form for efterbehandling. Jeg har heller aldrig været i AA. Men faktum er, at jeg ikke har rørt en dråbe alkohol i nu seks og et halvt år. Jeg har fået et godt forhold til mine børn igen, jeg er gift med en dejlig mand, og jeg arbejder med noget, som jeg holder af, og som jeg ved noget om.

Jeg er frivillig på værestedet Stop Op i Nysted, hvor jeg arbejder mindst tre dage om ugen. Vi har ingen ansatte, alt er frivilligt og ulønnet, så vi styrer det hele selv. Brugerne, der kommer hos os, tror mere på os, end de tror på dem på kommunen. Måske skyldes det, at vi kan dele fælles historier og erfaringer. Lige nu har jeg særligt tre mennesker, som jeg hjælper. Det kan handle om hjælp til at styre økonomien, om at deltage i møder med f.eks. kommunen, at tage med til lægen eller at tale med pårørende. Men det handler selvfølgelig også om masser af snak, hjælp og støtte i øvrigt. Nogen kalder mig for mor-Anne. Som frivillig på værestedet har jeg deltaget i mange kurser på landsplan. Det er en stor styrke, og vi har et fantastisk sammenhold. Omsorgen for hinanden er stor. Vi lærer hele tiden nye ting. Jeg glæder mig til igen at møde alle de andre på dette års Ferie Camp og Udsatte Lege i Bøgeskov. Vi bliver mere end 10 deltagere fra vores værested. Det er en kæmpestor oplevelse for os alle.

Jeg har oplevet ret megen druk og vold gennem min barndom og mit voksne liv. Jeg ved personligt noget om, hvad det vil sige at føle sig svigtet, at være forladt og være udenfor. Det kan jeg bruge i mit arbejde på værestedet. Og så får jeg så meget igen. At hjælpe andre er at hjælpe sig selv.

Anne-Margrethe Rasmussen, 60 år. Bor i Herritslev. To voksne sønner, gift med Jens. Folkeskolens 9. klasse. Har bl.a. arbejdet på fabrik og som rengørings- og plejeassistent. Frivillig på værestedet Stop Op. Førtidspension.





Jeg har et godt liv i dag, mest af alt fordi jeg er sammen med mennesker, jeg holder af, og som kender mig, og fordi jeg har fået klarhed over min situation.

Lars Olsen



Lars Olsen

Jeg skulle væk fra Valby og København, hvor jeg er opvokset, og det kom jeg så. Ud på landet, til Nysted på Falster. Samtidig stoppede jeg mit misbrug af hash og alkohol. Det var i 2004.

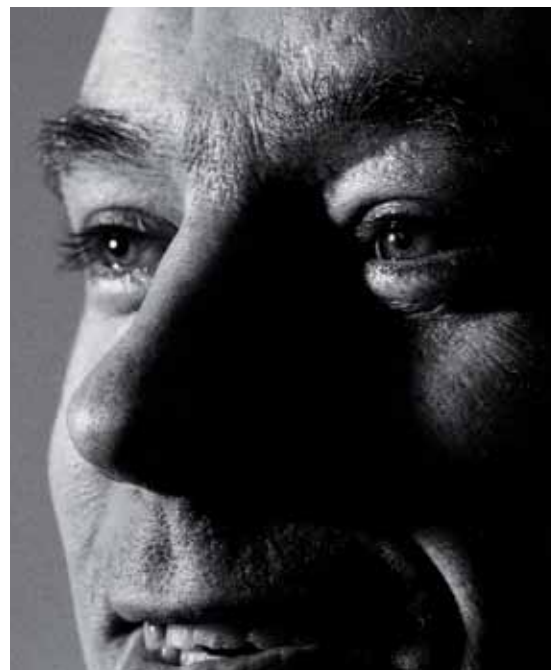
Jeg har et godt liv i dag, mest af alt fordi jeg er sammen med mennesker, jeg holder af, og som kender mig, og fordi jeg har fået klarhed over min situation. Jeg er i flexjob på værestedet Stop Op i Nysted. Jeg hjælper med rengøring og havearbejde og med at sprede glæde og hygge i en hverdag, som er rigtig svær for mange. Jens og Anne, som er frivillige på værestedet, har jeg et helt særligt forhold til. Jeg har kendt dem i ni år nu. De giver mig lidt "forældre-støtte", når der er brug for det, og nogle gode vaner oveni. Anne hjælper mig også med pengesager, - budget og den slags. De kender mig, og de ved, hvornår jeg har brug for en pause.

Jeg bor i en lejlighed lige ved siden af værestedet. Et par gange om ugen får jeg besøg af den kommunale støtte- og kontaktperson. Så bliver jeg mindet om, at jeg skal huske at skrive indkøbslister og små sedler til mig selv. Jeg har svært ved at huske.

Jeg var udsat for en alvorlig fyrværkeriulykke tilbage i 1998. Det har skadet mig alvorligt. Det er en såkaldt frontal-lapsskade, fik jeg at vide for tre år siden. Jeg synes det har taget meget, meget lang tid af få det afklaret, men jeg er taknemmelig for, at det er sket. Det forklarer så meget, og det giver mig selv og andre en mulighed for at forstå, hvorfor jeg har det, som jeg har. Og hvorfor jeg reagerer, som jeg gør. Det var et stort vendepunkt, da udredningen endelig var slut. Det var VISP - Videnscenter for Specialpædagogik - der stod for det. De er dygtige, synes jeg. Det har givet en ny ro i mit liv. Det var Jens og Anne, der tog fat i systemet, så jeg har meget at sige dem tak for.

Vi er et aktivt værested, hvor vi passer på hinanden, og hvor vi deltager i alt muligt. Jeg har været med til Udsatte Lege i Odense og på Ferie Camp i Fredericia. Det skal vi også i år. For nylig var vi med til en større fiskekonkurrence oppe i Jylland et sted, sammen med brugere fra andre væresteder i landet. Jeg fangede konkurrencens første fisk. Det vandt jeg en pokal for. Men det var også den første fisk, jeg nogensinde har fanget i mit liv. Det var en god dag.

Lars Olsen, 37 år. Bor i Nysted. Folkeskolens 10. klasse.
Uddannet VVS-montør. I flexjob på værestedet Stop
Op.





Jeg har stor glæde af at være med i frivilligt arbejde og at mærke, at man gør en forskel.

Helle Kjeldgaard Madsen



Helle Kjeldgaard Madsen

Jeg vil så gerne slippe for min angst. Og for at høre stemmer. Stemmerne siger altid det samme: At jeg er dum, uduelig, grim, klam, fed, uelsket, og - nogen gange - at jeg skal dø. Men heldigvis er det ikke noget, jeg skal høre på hele tiden.

I 2012 fik jeg tilkendt førtidspension. Det var en stor lettelse for mig og har skabt mere ro i mit liv. Pensionen fik jeg med henvisning til mine angstanfald og en borderline diagnose. Før den tid har jeg prøvet det meste. Jeg har haft svære depressioner og været indlagt på psykiatrisk afdeling i flere omgange. Jeg har også levet på gaden. Ofte sov jeg på toilettet på Holbæk Station, for der var der dejlig varmt om natten. Jeg har også boet på forsorgshjemmet Karlsvognen i Holbæk i perioder. Jeg er mor til to drenge. Den ældste er 20 år og bor fortsat hos sin plejefamilie. Han blev anbragt, da han var 5 måneder gammel. Min yngste søn på 14 år bor hos sin far.

I 2011 fik jeg den lejlighed, hvor jeg bor nu. Jeg har også fået mig en kæreste, Jesper hedder han. Ham holder jeg meget af, og det er som om vores liv sammen har givet mig et overskud til at gøre noget godt for mig selv, men også til at give noget tilbage til samfundet.

Jeg forsøger at tabe mig og at reducere mit indtag af sukker. Jeg kommer fra et hjem med en alkoholisk mor og har været på utallige værtshuse som barn, hvor jeg drak colaer i stride strømme. Det er jeg fortsat med som voksen. Jeg er vel afhængig af sukker på samme måde, som andre er afhængige af alkohol eller stoffer. På det seneste har jeg tabt mig en 15-20 kg., men jeg vejer fortsat 137 kg. Så det arbejder jeg med - går til fitness, løber eller lunter, går og cykler. Og så forsøger jeg at reducere indtaget af sukker. Da jeg for nylig var indlagt på Holbæk Sygehus for en blindtarmsoperation, fik jeg faktisk ros af lægen, som syntes, at min sundhedstilstand var i bedring. Det var i øvrigt lidt sært, for på det sygehus er toiletterne monteret på væggene. Deres maksimum belastning er af samme grund på 100 kg. Så jeg måtte sidde på en stol med hul i. Det er ret utroligt, at sygehuset har valgt en sådan løsning med den fedmeepidemi, vi har i vores del af verden.

Jeg har stor glæde af at være med i frivilligt arbejde og af at mærke, at man gør en forskel. Jeg har været frivillig i SAND, de hjemløses landorganisation, og har været involveret i bestyrelsesarbejde og alt muligt. Jeg er stadig aktiv i kvindenetværket. Og så har jeg været frivillig sundhedsformidler i mit eget boligområde. Det er en god måde at være aktiv på i lokalsamfundet. For nylig har jeg meldt mig som frivillig i Røde Kors, hvor opgaven går ud på at give en hjælpende hånd til patienter, der er indlagt på sygehuset. Jeg glæder mig til at tage fat på den opgave.

Helle Kjeldgaard Madsen, 38 år. Bor i Holbæk. Mor til to sønner. Folkeskolens 9. klasse. Førtidspension, frivilligt arbejde.





Jeg nyder fællesskabet med de andre kolleger og arbejder med kundeekspedition, lager- og oprydningsarbejde. Det er vigtigt for mig, at de andre kan regne med mig.

**Ken Sune
Kristiansen**



Ken Sune Kristiansen

De seneste år er jeg kommet rigtig meget på Vista Balboa i Odense. Det er et værested for mennesker, der som jeg selv har en dobbeltdiagnose. Jeg er tidligere stofmisbruger og er paranoid-skizofren. Den diagnose fik jeg efter længere tids indlæggelse på Risskov i Århus. På det tidspunkt følte jeg mig jagtet og forfulgt og skyldte også penge til højre og venstre. Jeg hørte stemmer og alt muligt, men havde altså også noget at have angsten i. Det handlede alt sammen om mit misbrug.

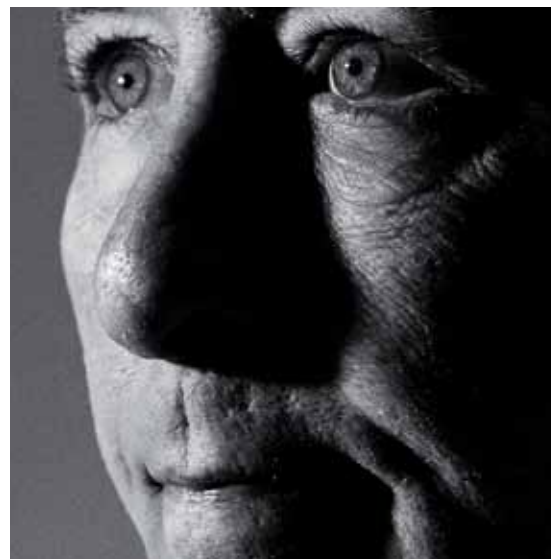
For nogle år siden lavede jeg en god byttehandel med Vista Balboa. Hvis de hjalp mig med en ny lejlighed og et job, ville jeg stoppe med misbruget, lovede jeg. Jeg ved ikke helt, om de troede på det, men i hvert fald hjalp de mig. Og jeg har overholdt min del af aftalen. Jeg er stoppet med heroin og hash og har ikke taget noget i de sidste tre og et halvt år, bort set fra et enkelt, mindre tilbagefald. Jeg har ellers været misbruger i 33 år. Selv er jeg ret stolt over mit nye liv.

Jeg har fået en ny lejlighed og et job. Siden januar 2016 har jeg arbejdet i havecentret i Bilka. Jeg er ansat 22 timer ugentligt i skånejob. Jeg arbejder fem og en halv time dagligt mandag, tirsdag, onsdag og fredag. Jeg nyder fællesskabet med de andre kolleger og arbejder med kundeekspedition, lager- og oprydningsarbejde. Det er vigtigt for mig, at de andre kan regne med mig, og at jeg overholder aftalerne på mit arbejde.

Værestedet betyder fortsat meget i mit liv. Jeg ser forbi om morgenen for at få min medicin. Jeg får suboxone og antidepressiv medicin. Tilknytningen til værestedet giver mig ro i hverdagen, og der er altid en, jeg kan gå til, hvis jeg oplever problemer eller har brug for hjælp til et eller andet. En gang om ugen mødes jeg til fodbold med nogle af de andre gutter. Vi deltager også i fodboldstævner. Vi har bl.a. spillet i København til Sindsro Cup og to år i træk har vi vundet IDVI's fodboldstævne i B-rækken. Det var i 2014 og 2015. Stævnerne ud af huset betyder rigtig meget for mig.

Min familie er stolte af mig, og de deler det med andre på Facebook, når der sker noget godt i mit liv. Og der er heldigvis sket rigtig meget godt i de seneste år. Jeg drømmer om at kunne slippe for medicinen, blive fri af den. Jeg vil også gerne ha' min egen bil, og tjene mine helt egne penge. Tænk sig, hvis jeg kunne lægge pensionen bag mig. Hvis det var muligt, ville jeg gerne ha' en fastansættelse i Bilka på helt almindelige vilkår.

Ken Sune Kristiansen, 47 år. Bor i Odense. Folkeskolens 10. klasse. Uddannet butiksassistent og lagerekspedient. Spiller fodbold m.m. for værestedet Vista Balboa i Odense. Arbejder i Bilka, tilkendt førtidspension i 1998.





Ved at hjælpe andre, hjælper man også sig selv. Det kan lyde banalt, men det er altså sandt. Jeg tror på håbet og på, at forandring er mulig for alle mennesker.

Even Ramsland



Even Ramsland

Jeg er lige blevet færdig med hf, og efter sommerferien venter studier på pædagogseminariet. Det glæder jeg mig til. Jeg vil gerne ha' et job som pædagog, hvor jeg kan hjælpe udsatte mennesker. Jeg kender selv til det her med at være socialt udsat.

For et år siden var jeg med til at starte Recovery Bulls i Esbjerg, som er et idrætsfællesskab for socialt udsatte mennesker. Her tager vi tyren ved hornene. Vi har lige oprettet en egentlig forening, og rigtig mange mennesker er allerede blevet medlemmer. Men potentialet er langt større. Alt er frivilligt og ulønnet. Vi spiller fodbold, pool, petanque og løber. Ideen fik jeg under et holdlederkursus i Idrætsorganisationen Dansk Væresteds Idræt. Jeg har også været formand for værestedet X-House i Esbjerg, hvor vi spillede fodbold. Det har jeg altid holdt af.

Idrætten kan så meget. Den fjerner fokus fra problemerne, og den giver os et helt særligt frirum på banen, hvor alle andre tanker forsvinder. Og så er du en del af et hold, en del af et fællesskab, hvor følelsen af at være hægtet af eller sat udenfor forsvinder. Det er stort.

Jeg har været i behandling for mit stofmisbrug på Kongens Ø. Jeg er også i gang med trinarbejde og følger det konsekvent i det anonyme 12-trins fællesskab, jeg kommer i. Jeg har været clean i tre og et halvt år nu. Min behandling startede under afsoning af en fængselsdom. Det var vildt skræmmende, den dag jeg stod uden for porten i Vridsløselille med to sorte plasticsække i bedste Egon Olsen-stil. Der var bare ikke nogen, der tog imod mig med flag. Jeg havde glædet mig, men hvordan skulle det her nogensinde gå? Hvordan skulle jeg få vendt situationen? Kongens Ø og anden døgnbehandling er bestemt en god og vigtig start, men det handler om, hvad man gør bagefter. I den sammenhæng har mødet med det anonyme 12-trins fællesskab betydet enormt meget for mig.

Men det har det frivillige arbejde på værestedet og i Recovery Bulls altså også. Ved at hjælpe andre, hjælper man også sig selv. Det kan lyde banalt, men det er altså sandt. Jeg tror på håbet og på, at forandring er mulig for alle mennesker, også for dem der har det allersværest. Når vi mødes i vores idrætsfællesskab, er der meget højt til loftet. De eneste regler er, at man skal være fyldt 18 og være indstillet på at være i et stoffrit og kærligt miljø. Det vokser vi alle ved. Og så har vi det sjovt.

De mennesker, jeg dyrker idræt sammen med, har reelt ingen adgang til andre kommunale tilbud eller til de traditionelle idrætsforeninger.

Even Ramsland, 32 år. Født i Norge, bosat i Esbjerg. Folkeskolens 9. klasse og Hf. Pædagogstuderende. Stifter og bestyrelsesformand i foreningen Recovery Bulls.





At være til stede
for mine børn er
noget af det al-
lervigtigste for
mig. De siger, de
elsker mig, at de
er stolte af mig.

Betina Lund Hansen



Betina Lund Hansen

Jeg har lige afsluttet akademiuddannelsen i Socialpædagogik på University College Syd. Mit speciale handler om socialt udsatte alkohol- og stofmisbrugere. Det fik en fin bedømmelse, faktisk fik jeg 12. Men det har også været hårdt. I to og et halvt år har jeg passet studier og arbejde og samtidig været fuldtidsmor for mine to yngste børn på 11 og 14. At være til stede for mine børn er noget af det allervigtigste for mig. De siger, de elsker mig, at de er stolte af mig og at jeg er verdens bedste mor. En af mine voksne, udeboende drenge var også med til min sidste afsluttende eksamen.

Jeg er selv tidligere stofmisbruger og ved alt om, hvad det vil sige at leve med det. Jeg ved også alt om, hvad det vil sige at opvokse i et hjem, der er præget af misbrug. Som voksen og som mor har jeg derfor skullet lære alting selv. I mit barndomshjem på Vesterbro i København endte jul og nytår altid i druk og stoffer, børnefødselsdage og den slags magtede mine forældre heller ikke.

Selv har jeg været total stoffri i 3 år, 8 mdr. og 27 dage. Og mine to yngste børn bor nu hos mig. Mit liv har været hårdt og præget af en stadig kamp med et misbrug, som blev grundlagt tidligt i mit liv. Jeg har været i ambulant behandling og senere i stoffri døgnbehandling.

For nylig var mine to yngste børn på ferie med deres far. Pludselig havde jeg alt for meget tid til mig selv, og jeg følte mig samtidig presset af et dumt møde på revalideringskontoret og af den forestående specialeskrivning. I hvert fald fik jeg det dårligt. Masser af negative tanker og masser af selvdestruktive overvejelser. I vores verden kaldes det stoftrang. Jeg gik lange ture med vores hund på Fredericia Vold, det var nærmest powerwalking, mens hjernen tumlede med spørgsmålet om, hvad fanden det hele skulle føre til. Og så bad jeg om hjælp, der hvor jeg ved, at jeg altid kan finde den: Hos min sponsor og hos ligesindede i NA, hvor jeg møder genkendelse, forståelse og masser af omsorg. Jeg har selvfølgelig også gode venner og veninder, som jeg kan bruge. Mine børn kom heldigvis hjem til en mor, der stadig er stoffri. Og som ønsker, at det skal forblive sådan.

Jeg regner med at starte på Social og Sundhedsuddannelsen efter sommer. Det vil afgørende forbedre mine jobmuligheder. Og så vil jeg rigtig gerne tjene mine egne penge og ha' et arbejde inden for det sociale område. Jeg drømmer om at kunne rejse og tage på ferie, og så ville det altså være ret fedt at kunne sejle en sejlbåd.

Betina Lund Hansen, 43 år. Bor i Fredericia. Har fire børn, de to yngste er hjemmeboende. Akademiuddannelse i Socialpædagogik. Hf enkeltfag. 9. og 10. klasse afsluttet på VUC. Har arbejdet på Misbrugscentret og er næstformand i Rådet for Socialt Udsatte i Fredericia. I revalidering og under uddannelse.





Det var en åndelig
opvågning - jeg
ved det kan lyde
lidt højtravende,
men jeg har ikke
bedre ord for det.
Jeg oplevede, at
der var en større
magt end mig selv,
og den overgav
jeg mig så til.

**Eva Marie
Lassen-Munk**



Eva Marie Lassen-Munk

Jeg synes, det er svært at sige præcist, hvornår det vendte for mig. For der har nok været flere vendepunkter undervejs. Men en af de helt afgørende oplevelser fik jeg i hvert fald, da jeg var gået i behandling for mit voldsomme stofmisbrug. Jeg var indskrevet på en stoffri døgnbehandlings-institution i Nordsjælland, og der sad jeg så og kikkede ud over Arresø. Det var sådan en tidlig efterårsdag med løvfald og en smuk udsigt ud over søen. Jeg havde lige mistet min mor. Og jeg havde netop haft besøg af min gamle tante, som var fløjet hjem til Danmark for at trøste mig. Jeg havde fået masser af kærlig omsorg og opbakning. Og så var det, at jeg tænkte, at nu måtte det være slut med at kæmpe. Der var kun en vej: At overgive sig og gøre som der blev sagt. Jeg havde tabt krigen til stofferne, men havde vundet livet. Det var en åndelig opvågning - jeg ved det kan lyde lidt højtravende, men jeg har ikke bedre ord for det. Jeg oplevede, at der er en større magt end mig selv, og den overgav jeg mig så til. Også fordi jeg indså, at det jeg hidtil selv havde styret, jo faktisk var gået ad helvede til. Jeg valgte livet og har været clean i otte år nu.

Da jeg var 15, mødte jeg en fyr, der havde en motorcykel. Han havde også hash. Senere mødte jeg en anden fyr, som havde en større motorcykel og mere hash. På min 19 års fødselsdag prøvede jeg hårde stoffer for første gang, og siden har jeg været omkring det meste: Amfetamin, heroin og kokain. Mit misbrug har jeg finansieret gennem prostitution og salg af stoffer. Jeg har været prostitueret på Halmtorvet og i kvarteret omkring Istedgade i mere end 12 år. I andre 12 år tjente jeg pengene til mit eget misbrug ved at handle med stoffer. Jeg har tjent svimlende beløb og brugt pengene igen. På et tidspunkt brugte jeg 600.000 kr. på 6 mdr. og havde oparbejdet en betydelig gæld, bl.a. til den mand, jeg solgte stoffer for. Han havde omsorg for mig og kunne se, at jeg var ved at dø. Jeg vil godt eftergive dig din gæld, sagde han, hvis du vil ha' hjælp og gå i behandling. Så var det, jeg opsøgte misbrugscentret og bad om hjælp. Men dybest set fattede jeg ikke, at der var nogen, der gad leve et liv uden stoffer. Selv havde jeg aldrig ønsket andet og havde vel egentlig også forestillet mig, at jeg blot skulle fortsætte, indtil jeg døde af det.

Siden 2011 har jeg boet i Helsingør. Jeg fik kræft, men er rask nu efter et par operationer. Jeg har en skøn kæreste og er blevet bonus-mor til en dreng på 14 år. Det er vidunderligt. Jeg er en del af de anonyme fællesskaber for tidligere stofmisbrugere og har stor glæde af at arbejde med mig selv og min personlige udvikling sammen med ligesindede. Jeg er tilkendt førtidspension, ikke på grund af kliniske diagnoser, men fordi jeg har følgevirkninger af de mange års misbrug. Det var befriende at opleve, at der findes professionelle mennesker i systemet, som har viden om misbrugsskader.

Jeg dyrker fysisk træning og synger i et stort gospelkor. Jeg holder masser af foredrag om mit liv og mine erfaringer. Jeg er taknemmelig for at ha' fået mit liv tilbage.

Eva Marie Lassen-Munk, 52 år. Bor i Helsingør.
Folkeskolens 9. klasse. Modtager førtidspension.





Det, som jeg selv oplevede som en pause, et pusteturm, blev imidlertid starten til et nyt liv. Det er jeg dybt taknemmelig for. Også for alt det, jeg har lært.

**Michael Wæver
Johansen**



Michael Wæver Johansen

Jeg er uddannet bådebygger og har altid passet mit arbejde. Lige nu er jeg sygemeldt og på dagpenge oven på en operation for en diskusprolaps. Den sad højt oppe ved nakkehvirvlen, og indgrebet var nok en anelse kompliceret. Mange ville sikkert ha' haft alvorlige overvejelser over risikoen for tab af førlighed og andet, der ville kunne gå galt i den forbindelse. Det tænkte jeg da også på, men for mig var det bekymringen for narkosen og den smertestillende medicin, som fyldte mest.

Jeg har været clean i 20 år nu og har ikke rørt hverken alkohol eller stoffer, siden jeg som 29-årig stoppede med misbruget. Alt, hvad der handler om medicin og smertelindring, har jeg kolossal respekt for. Jeg har derfor fortalt min læge og sygehuspersonalet om, hvad det er, jeg ikke ønsker. Jeg vil ikke udsættes for medicin, der påvirker centralnervesystemet - morfinpræparater, benzodiazepiner og dens slags. Men operationen forudsatte alligevel en fuld narkose. Og den bekymrede mig.

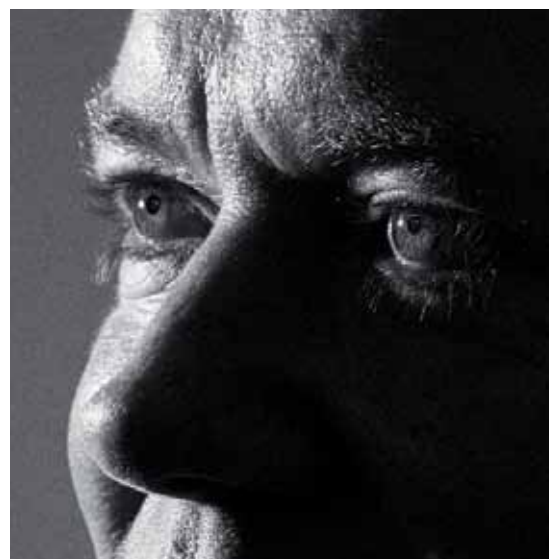
Oplevelsen var sært skræmmende: Genkendelsen af smagen i munden, varmen der langsomt spreder sig i kroppen, og tankemylderet der opløses, indtil der til sidst er slukket for al lys oppe i skallen. Det var selvfølgelig rart at kunne forsvinde i den time eller mere, operationen stod på, men også skræmmende med den her genkendelse af at kunne forsvinde - afslapningen, den totale fred. Lidt ligesom med suset fra heroinen i gamle dage. Som at møde en gammel ven, du bare helst ikke vil træffe. Det er mærkeligt at ligge der på et operationsbord på OUH og gennemspille et vendepunkt, der ligger 20 år tilbage.

Jeg har et godt liv og bor sammen med min kone i Svendborg. Vi har eget hus, bil og en dejlig hund, der kræver sin mand. Jeg holder af at være bonus-far for min kones to børn. Familielivet og opmærksomheden for hinanden betyder meget for mig. Og så det her med at have et arbejde og gode kolleger.

Jeg fik stoppet mit misbrug efter to alvorlige overdoser. Jeg tror egentlig ikke, at jeg selv havde nogen forestilling om, at det nogensinde kunne blive anderledes. Men jeg søgte alligevel hjælp og tog imod tilbuddet om behandling - i sidste omgang på en døgnbehandlingsinstitution i Nordjylland. Det, som jeg selv opfattede som en pause, et pusterum, blev imidlertid starten til et nyt liv. Det er jeg dybt taknemmelig for. Også for alt det, jeg har lært. I de første mange år var jeg aktiv i de anonyme fællesskaber for tidligere stofmisbrugere. Jeg har også haft stor glæde af samværet og støtten på det stoffri værested i Svendborg. Helt det samme behov har jeg nok ikke i dag.

Egentlig vil jeg nok helst opleves som ham der Michael og ikke udelukkende som et menneske, der har haft et misbrug. Jeg kan godt selv huske på det.

Michael Wæver Johansen, 49 år. Bor sammen med sin kone i Svendborg. Folkeskolens 9. klasse. Uddannet bådebygger.





Det er skønt at have noget at stå op til og at se frem til. Sammenholdet og fællesskabet på værestedet er bare så vigtigt. Alle mennesker har brug for et fællesskab.

Anne Madum



Anne Madum

Mit vendepunkt handler om, at jeg blev gravid - lidt uventet i øvrigt. Men lige pludselig stod jeg der med et lille nyt menneske inde i maven. Jeg besluttede mig for at kvitte mit misbrug, i dyb angst for at skade det lille menneske, jeg pludselig havde fået ansvaret for.

Mange forsøgte at overtale mig til at få en abort, og sundhedspersonalet havde ikke megen tiltro til mig og mine evner som mor. Men jeg stod fast. Hvorfra jeg fik modet og kræfterne til det, ved jeg ikke, men fast besluttet på at gennemføre graviditeten og blive en god mor, det var jeg. Selv nu, flere år efter, synes jeg, det er slemt at tænke på, at jeg skulle mødes med den form for mistro og manglende forventninger blandt professionelle mennesker på hospitalet. Jeg mener - de er dog sat i verden for at hjælpe os, hjælpe mig!

Oplevelsen var afsindigt lærerig for mig. Mest på den gode måde. Fra det øjeblik, jeg fik kendskab til min graviditet, og til i dag har jeg været total clean. Jeg har aldrig været i behandling for mit misbrug, jeg holdt bare op, og jeg har heller aldrig haft brug for hjælp til at fastholde den beslutning. Jeg har gjort det hele selv.

I dag kan jeg se og mærke, at jeg er et menneske som alle andre - med egne behov, ønsker og drømme. Jeg nyder mit liv med min skønne datter Nadia, som nu er 9 år, i vores lille rækkehus i Hvalsø. I en vis forstand er det hende, der har givet mig livet tilbage. Min datter trives med sin skole og sine kammerater. Hun er dygtig, synes jeg. Hendes yndlingsfag er matematik.

Gennem de seneste syv år er jeg kommet en del i Huset Horseager, som er et socialpsykiatrisk værested for mennesker, der af den ene eller anden grund har det svært. Det har betydet rigtig meget for mig. For to år siden blev jeg ansat på værestedet. Jeg har skønne kolleger, og det, vi arbejder med, giver så megen mening. Der er selvfølgelig masser af problemer og vanskeligheder, men også så megen varme, glæde og støtte. Særligt det der med støtten og opbakningen er vigtig, synes jeg. Jeg har selv oplevet, hvor afgørende det er - både når du møder den, og når den udebliver!

Mit arbejde betyder meget for mig. Annette, som er en af mine kolleger, kan åbenbart se nogle særlige talenter og styrker hos mig, og det er hun fantastisk god til at fortælle mig. Også når jeg har mest brug for det. Det er skønt at have noget at stå op til, at se frem til. Sammenholdet og fællesskabet på værestedet er bare så vigtigt. Alle mennesker har brug for et fællesskab.

Jeg vil gerne give mine erfaringer videre og drømmer om at få en socialfaglig uddannelse af en slags. Måske kunne jeg også godt tænke mig at flytte tilbage til Viby i Jylland, hvor jeg er vokset op. Men så er der lige det der med min datters skolegang og hendes kammerater.

Anne Madum, 43 år. Bor i Hvalsø sammen med sin datter. Folkeskolens 10. klasse og efg-basisår. I flexjob på værestedet Huset Horseager.







Gud, giv mig sindsro
til at acceptere de ting, jeg
ikke kan ændre,
mod til at ændre de ting jeg kan
og visdom til at se forskellen

Sindsrobønnen

Behandling og sindsro

Socialt udsatte har flere og mangeartede problemer, hvilket bogens fortællinger også vidner om. Landsforeningen af VæreSteder har gennemført flere kortlægninger og holdningsundersøgelser blandt brugerne af de sociale væresteder. Undersøgelserne dokumenterer, at der i gennemsnit er tale om mere end tre alvorlige problemsæt for den enkelte. For nogen er der tale om hjemløshed og et liv med plastikposerne i hånden, kombineret med et alvorligt misbrug af stoffer eller alkohol og en psykisk lidelse. For andre ser kombinationen anderledes ud. Følelsen af kaos og ensomhed er de fælles om.

For mange er misbruget omfattende. Det er også her, behandlingen meningsfyldt kan sættes ind. Når den enkelte er klar til det. Afgiftning og et egentligt behandlingsforløb gør det muligt at få et mere nøgternt overblik over de andre udfordringer. Mange af bogens fortællinger tematiserer den personlige indgang til behandlingen - de tanker, der gik forud, og hvad der siden fulgte. Det er i sandhed vendepunkter. Men det er tankevækkende, hvor lang vej der kan være, inden behovet anerkendes, hjælpen sættes ind, og motivationen bider sig fast. Nogen er så tæt på at dø, som man overhovedet kan komme, inden vendingen finder sted.

De sociale væresteder spiller en afgørende rolle. Værestederne er ofte indgangsdøren til den egentlige behandling, ligesom værestederne også er ramme for det fællesskab, der er så afgørende efter behandlingen. "Behandling kan foregå alle steder", siger en af bogens fortællere, og fortsætter "det afgørende er, hvad du gør bagefter". Værestederne har betydning "før", "nu" og "efter". Det er i fællesskabet med andre ligestillede, og med masser af støtte fra medarbejdere og frivillige, at de næste skridt kan tages. Sundhedsmæssigt i nye idrætsfællesskaber, socialt i optræning af nye kompetencer, personligt i nye former for ansvar osv. Værestederne

er arnesteder for vendepunkter og er en helt afgørende arena for kontakt, udvikling og ansvar. Alt det, der hører med til at få fat i fællesskabet og livet igen. Af samme grund kan det forekomme forståeligt, at mange væresteder har ganske svært ved at finde den anerkendelse i det sociale hjælpesystem, som er en forudsætning for, at mulighederne kan udnyttes fuldt ud. Her er et stort potentiale. En kommune er ikke nødvendigvis det mest oplagte sted at opsøge, når der til en start melder sig et behov for at søge hjælp eller finde ly. Dørtrinnet kan opleves umanerligt højt i det kommunale system, og hvordan finder jeg overhovedet den rette dør? Sådan er det ikke på et værested.

Reelt er der et sammenfald mellem systemets ønsker og de udsatte borgeres. Kommunerne vil gerne, at borgerne er mere selvhjulpne, og socialt udsatte vil gerne være mere selvhjulpne. Der er vel også en øget erkendelse af, at ingen af parterne kan løfte opgaven selv. Isoleret set kan systemet ikke løfte opgaven, for det kræver, at borgerne er aktive deltagere og kan se en mening med det hele. I 2016 udgav Socialstyrelsen en ny rapport - *Styrkelse af værestedernes rolle i den sociale indsats i kommunerne* - som beskriver udviklingspotentialerne for et tættere samarbejde mellem kommuner og væresteder med afsæt i modelforsøg fra Holstebro, Haderslev og Odense. Udgangspunktet for forsøgene var en erkendelse af, at de socialt udsatte ikke får tilstrækkelig hjælp, og at tilliden til det offentlige hjælpesystem er i bund. Rapporten beskriver ganske præcist, på hvilken måde det styrkede samarbejde forbedrer tilliden til hjælpesystemet og troen på reel forandring, fordi der skabes en tryk ramme for kontakten mellem socialt udsatte borgere og systemet. Rapporten fastslår tillige, at værestederne kan spille en langt mere offensiv rolle i den fremskudte misbrugsindsats, hvis de får muligheder for det. Med det rette samarbejde, kan hjælpen gives hurtigere og tidligere. De menneskelige gevinster er betydelige,

men det er de økonomiske også, når effekten er øget livskvalitet, forbedret sundhedstilstand, færre indlæggelser og - som bogens fortællinger viser - uddannelsesløft og mulig selvforsørgelse.

Kommunerne har en forpligtelse til at igangsætte et behandlingsforløb, inden der er gået 14 dage fra det tidspunkt, en stofmisbruger henvender sig med et ønske om at komme i behandling. Kommunerne har mere end svært ved at overholde lovens behandlingsgaranti. I 2011 var der 11 % overskridelser, svarende til 820 borgere ud af 7.135. I 2012 fremkom der en eksplicit kritik af kommunerne fra Statsrevisorerne for ikke at overholde den lovbestemte behandlingsgaranti. Men den negative udvikling fortsatte. I 2013 var der 12 % overskridelser, og i 2014, hvorfra de seneste tal stammer, er overskridelsen oppe på 13 %, svarende til 824 borgere ud af 6.812. Her i 2017 drøftes problemet igen på ministergangen og i Kommunernes Landsforening.

Det er svært at forestille sig, at mere ressourcestærke borgere og politikere ville lade kommuner eller sundhedsvæsen slippe af sted med at levere sådanne resultater år efter år, hvis der var tale om en af de mange andre behandlingsgarantier, der ellers er udstedt.

Mange af bogens fortællere beretter om deres behandlingsforløb. Nogle har været i døgnbehandling og gennemgået egentlige behandlingsforløb, hvor der systematisk er arbejdet med en ændring af adfærdsmønstre og tankesæt. De metodiske tilgange kan variere, men de fleste vil være inspireret af Minnesota Modellen og 12-trins programmet. For andre har behandlingstilbuddet været ambulant i det kommunale misbrugscenter. Atter andre lever med et tilbud om substitutionsbehandling, hvor de sociale og sundhedsmæssige risici ved misbruget reduceres med et ordineret indtag af erstatningspræparater. Eller ved et aftalt fremmøde på det lokale alkoholambulatorium, hvor et givent misbrug søges begrænset og reguleret. Behandlingsformernes fordele og ulemper er en stadig kilde til store ideologiske diskussioner. Det skal der ikke tages stilling til her. Mennesker er forskellige, og der er brug for noget forskelligt.

Døgnbehandlingen er hårdt presset i disse år. Mange kommuner mener sig i stand til selv at løfte opgaven. Ambulant. Den økonomiske gevinst er åbenbar, da det er billigere at løse opgaven i eget regi end at entrere med en døgnbehandlingsinstitution, hvor udgifter til ophold, kost, behandling og opfølgning selvfølgelig faktureres. For mange misbrugere er det afgørende, at behandlingen fysisk finder sted i omgivelser, som er på afstand af det nærmiljø, de

kender fra dagligdagen. Den ambulante behandling imødekommer selvklart ikke disse behov.

AA - Anonyme Alkoholikere - og NA - Narcotics Anonymous - har deres egen, særlige plads i fortællingerne. For mange indebærer mødet med de anonyme fællesskaber et vendepunkt i deres liv. For nogen bliver det et fællesskab for en periode, for andre resten af livet. Principperne for fællesskaberne knytter an til 12-trins programmet og den gensidige hjælp, der findes i støtten fra ligesindede. 12-trinsprogrammet er et personligt udviklingsprogram, som systematisk understøtter den enkelte i hans eller hendes vej mod bemestring af afhængigheden, øget selvindsigt og ansvar. Programmet har også en åndelig dimension, uden at der i øvrigt tages stilling til indholdet heraf. Det afgør den enkelte selv, men fælles er troen på en højere magt, en magt, der er større end det enkelte menneske. Det er også en magt, man kan bede til og hente styrke fra. Kerneteksten er Sindsrobønnen, som er citeret ved indledningen til dette kapitel.

Ofte tilskrives Sindsrobønnen den romerske kejser Marcus Aurelius (121-180), men rettelig har bønnen sin oprindelse hos den amerikanske teolog og prædikant Reinholdt Niebuhr (1892-1971). Niebuhr var en central skikkelse i udformningen af et teologisk eller åndeligt fundament for de forandringsprocesser, de anonyme netværk er rammen om. Bogens fortællinger beskriver på mange måder menneskers oplevelse af at befinde sig i orkanens øje med alle tænkelige ulykker og dårligheder, forårsaget af et alvorligt misbrug. Men det er også fortællinger om håb, fordi der er tale om mennesker, som på en meget direkte måde kæmper med at tilbagereobre værdighed, selvrespekt og sindsro. Sindsro er ikke blot et ord blandt flere andre mulige. Sindsro har en helt konkret betydning, som udtrykker den personlige oplevelse af forskellen mellem værdighed og fornedrelse, mellem livet og døden. Tidligere misbrugere er forbilleder for hinanden, men er det også for alle vi andre, hvis vej til sindsroen kan synes længere. Enten fordi vi har travlt, eller fordi vi ikke anerkender behovet.

Tusinder af socialt udsatte borgere - og mennesker fra alle samfundslag i øvrigt - hjælper sig selv og hinanden gennem arbejdet i de anonyme fællesskaber. Det fylder ikke stort i den offentlige debat, men er reelt en enorm ressource i den folkelige, selvorganiserede håndtering af afhængighed. Det udgør en social kapital af dimensioner. Fællesskaberne er ikke på nogen finanslov og er ikke omfattet af offentlig visitation, regler, tilsyn eller lovgivning.



Hun tænkte tilbage på hvordan hun havde haft det hidtil i tilværelsen. "Jeg er glad for, at jeg har lært, hvor stor en betydning løgnen har. Det har betydet meget for min socialisering. Jeg er blevet bevidst om, hvor vigtig det er med virkelighedsforfalskninger og falskhed og bedragerier. Uden denne indsigt ville jeg utvivlsomt have udviklet en masse psykiske problemer. Nu kan jeg i stedet agere som et socialt kompetent menneske. For det vigtigste er trods alt at være normal". Det var en livsløgn. Hun blev aldrig bevidst om den.

**Brøndums Encyklopædi
(1994): Om løgn**

Og hvad så, kunne man spørge? Er det ikke blot en fortælling på linje med historien om de syv små dværge? Nej, det er det ikke, for da synden forsvandt, fik den følgeskab af etikken.

Synden der forsvandt

Michael Fischer beskriver i sin historie selverkendelsen som en vigtig forudsætning for at komme videre i sit liv. Mon ikke det er en almenmenneskelig erfaring? Michael fortæller bl.a.: "Det blev umuligt for mig at lyve, også fordi jeg opdagede, hvor afgørende det er at være oprigtig. At sige tingene som de er, og at indrømme egne fejl og svigt, er vigtig for din egen skyld. For selv at komme videre". Flere andre af bogens hovedpersoner beretter om præcist det samme.

Søren Kierkegaard (1813-1855), vores store danske teolog og filosof, kaldte det for "syndsbevidsthed". Vel at mærke ikke som noget, der var forbeholdt udsatte borgere eller særligt syndige eksemplarer af menneskeheden, men som noget, der vedrører os alle. Forestillingen om "synd" kan vi måske have det lidt underligt med i dag. Det kan virke noget fremmed, ligesom så meget andet, der klinger for dogmatisk eller religiøst. Men meningen er nu god nok.

For Kierkegaard var synden ganske håndgribelig, og han mente endog, at vi som mennesker var født med den. I det store og tænksomme værk *Begrebet Angst* (1844) beskriver han, hvordan erkendelsen af egen "syndighed", af dine svigt, mangler og egoistiske tilskyndelser af den ene eller anden slags, er en afgørende forudsætning for at blive et ordentligt og ansvarsfuldt menneske. Ikke sådan forstået, at det sker af sig selv eller pr. automatik. Det er noget, det enkelte menneske selv må tage stilling til - og vælge. Der er etiske valg, og så er der alle de andre valg, der fører os væk fra mennesker, fra det gode og det livgivende. Kierkegaard gør sig umage med at forklare, hvordan en sådan udvikling formidles eller bliver til. Han kalder det for "kvalitative spring", hvilket netop betegner det moment eller den bevægelse, hvor vi som enkeltmennesker besinder os på noget, der er større end os selv og vores egen selvished. Og derfor beslutter os for at gøre noget andet og bedre. For Kierkegaard pegede det frem mod Gud og en særlig kristendomsforståelse.

Mange af bogens vendepunkthistorier er kvalitative spring i eksistentiel forstand, helt som Kierkegaard beskrev det. Det er fortællinger om mennesker, der vælger det sværeste af alt, nemlig at komme til rette med sig selv i en dyb erkendelse af dét, man ikke magter eller formår, samtidig med at alle kræfter sættes ind på at realisere et andet liv i et forpligtende fællesskab med andre: "At acceptere de ting, jeg ikke kan ændre, mod til at ændre de ting jeg kan, og visdom til at se forskellen".

Syndsopfattelsen har en lang historie bag sig. Før reformationen og i den tidligere kristendom talte man om et hierarki blandt de mange menneskelige laster eller synder. De syv dødssynder var de mest alvorlige, fordi de peger væk fra Gud og overholdelsen af hans lov. Hovmod (superbia), griskhed (avaritia), nydelsessyge (luxuria), misundelse (invidia), frådseri (gula), vrede (ira) og dovenskab (acedia) er navnene på de synder eller slette menneskelige tilbøjeligheder, som var de værste at give efter for. Også fordi de blev opfattet som kilden til et mylder af andre, men dog mindre alvorlige forsyndelser. I vores del af verden er troen på de syv dødssynder hældt ud med badevandet. Og i dag har vi måske helt afskaffet forestillingen om, at der findes en særlig synd eller noget graverende lastefuldt bortset fra det, der er omfattet af jura og straffelov.

Tidligere biskop Jan Lindhardt (1938-2014) formulerer i sin bog *De syv dødssynder* (2006) spørgsmålet på følgende vis: Er de syv dødssynder i virkeligheden blevet til dyder? Det svarer han selv bekræftende på, sådan pænt og rundt og på biskoppelig vis, forstås. Men synspunktet er faktisk, at hvad der tidligere var ondt, det synes nu godt, fordi vi i dag lægger langt mere vægt på, hvad der gavner os selv. Vi gør en dyd ud af dødssynderne.

Hovmod eller stolthed er jo en styrke, siger vi, og en vigtig kvalifikation på arbejdsmarkedet. Og hvis ikke vi har lært det fra barnsben, kan vi lære stoltheden at kende på personlige udviklingskurser,

hvor egoet pumpes op i assertiv adfærd og stump selvhævdelse. Man kan blive valgt til præsident på sådanne egenskaber. Griskhed har vi systematiseret og baseret en hel økonomisk tænkning på, fordi vi skal agere på internationale markeder og sikre en vækst i det danske BNP. Finanskrisen var først et problem, da den blev til en krise. Indtil da var der tale om en sund og fornuftig ageren på de markeder, hvor finanssektoren søgte at bjærge sig deres andel af kagen. Og huspriserne steg jo. Nydelsessygen er da heller ikke et problem. Tværtimod er det godt for detailhandel og dansk omsætning, når vi forbruger rigeligt - også af ting vi egentlig ikke har brug for. Nydelsen stimulerer vores sanser, og den stimulerer dansk økonomi. Det er rart at spise godt, at spise den rigtige mad og drikke den rigtige vin i rigelige mængder og så i øvrigt nyde, hvad vi ellers har lyst til. Nye kærester, nye partnere og dine-mine-og-vores-børn. Eller hvad med et besøg i den lokale swingerklub, som nu har fået sit helt eget tv-program? Misundelse skal vi ikke beklage, den er uundgåelig, fordi den er god for vores gener og arvemasse, siger forskere i genetik. Gucci har da også en parfume, der hedder "Envy". Fråseri er vi langt fra at betragte som syndigt, i hvert fald når det jul. Og hvis vi skulle rammes af dårlig samvittighed i den anledning, er der masser af muligheder for at bidrage ved indsamlinger til fordel for de mennesker, der ikke sidder ved bordet. Eller hvad med vreden? Winston Churchill sagde engang: "Tal i vrede, og du vil holde den bedste tale, du nogen sinde har fortrudt". En klog bemærkning, fordi den udtrykker et kendskab til, hvad vreden gør ved os, og på hvilken måde den har det med at smitte. I vores eget land og i andre ellers pæne demokratier får vreden i disse år frit løb i omtalen af de fremmede og de udsatte. Det er en retfærdig vrede, mener vi selv, for det er vigtig at sige fra, at stå fast! Gad vide om de andre forstår det, eller om også de bliver vrede? Dovenskab er skam godt, for så er vi kreative og tænker nyt. Ferierne og en halv jordomrejse efter en endt studentereksamen er vigtige her og nu, men også på den lange bane. Oplevelser og rekreative fornøjelser er oaser for fri leg og kreativ dovenskab. Men det er selvfølgelig vigtig at kunne sige til sig selv, at man har for tjent det. At man har arbejdet for det. Og dog spørger vi os selv - lever jeg for at arbejde, eller arbejder jeg for at leve? Og så kommer de fleste alligevel lidt i tvivl.

Og hvad så, kunne man spørge? Er det ikke blot en fortælling på linje med historien om de syv små dværge? Nej, det er det ikke, for da synden forsvandt, fik den følgeskab af etikken. I det øjeblik vi mister blikket for, at vi rent faktisk kan "synde" eller gøre noget "ondt", mistes orienteringen. Alt bliver flydende og til diskussion, for hvem kan dog stille sig til dommer over for andre i et samfund,

hvor der ikke findes noget, der er større end os selv? Hvis ikke man for alvor kan forsynde sig mod noget - dine nærmeste, andre mennesker, samfund og fællesskab - bliver omsorgen for hinanden og omsorgen for fællesskabet hjemløs.

Dødssynderne havde i deres oprindelige betydning et smukt modspil i de syv dyder. Idealer, vi som mennesker skulle efterstræbe. De fire første arvede vi fra antikken - visdom, retfærdighed, mod og tapperhed - senere tilføjede kristendommen tro, håb og kærlighed til rækken. Det er interessant at læse bogens vendepunkthistorier i dette lys. I hvert fald er det en af måderne at forstå historierne på. Vendepunkterne og de kvalitative spring handler i forskellige varianter og med forskellig betoning om det. Om de livsændrende oplevelser, hvor dyderne toner frem i et format, der kan overbevise den enkelte og andre om, at håbet findes, og at der er en vej.

At finde eller genfinde værdighed og selvrespekt er et anliggende for fællesskabet. Det kræver noget af os alle sammen. Det er svært at finde værdighed, hvis ikke man værdsættes af andre. Mange af bogens fortællinger understreger netop betydningen af det enkeltes menneskes værdighed - og af at kunne bidrage til fællesskabet. Historierne pirker også til vores noget mekaniske forståelse af behandling og rehabilitering. Rehabilitering handler jo ikke blot om at genoptræne eller genoprette en given funktionsevne, men om at generhverve rettigheder og værdighed i forhold til sig selv og andre. Hvis rehabilitering udelukkende reduceres til et fravær af f.eks. misbrug og kriminalitet, underkendes en helt afgørende pointe. Det handler om at kunne være med, om at kunne bidrage, om at kunne gøre en forskel. Den egentlige udfordring er derfor at genskabe menneskeligheden, værdigheden og den gensidige tillid på et helt fundamentalt niveau. Det kan ingen gøre alene. Af samme grund rækker bogens fortællere armene ud mod frivilligt arbejde, mod uddannelse og lønarbejde, mod det at være en del af fællesskabet. Det er alt sammen social kapital, som sættes ind på værdighedskontoen. Dennis Kirkans historie handler helt bogstavelig om at blive gældfri. I dybere forstand handler mange af bogens fortællinger om det samme. Som arenaer for social kontakt og forandring spiller værestederne en central rolle i denne genskabelse af selvrespekt og værdighed. At udfolde og nyttiggøre denne bestræbelse kræver imidlertid, at kommuner, civilsamfund og arbejdsmarked spiller med.

Med finansloven for 2016 blev der på landsplan afsat en ekstra mill. kr. årligt til den kommunale ældrepleje, populært kaldet "værdighedsmilliarden". I bemærkningerne til loven beskrives det politiske

ønske om, at ældre borgere skal have en værdig pleje og omsorg med størst mulig selvbestemmelse og med udgangspunkt i den enkelte ældres behov. Alle landets kommuner har efterfølgende formuleret en værdighedspolitik for deres ældrepleje. I finansloven for 2017 blev der yderligere afsat nye 380 mio. kr. årligt til den såkaldte klippekortsordning til ekstra hjælp til ældre plejehjemsboere. Merindtægten fra den statslige støtte til disse to ordninger alene udgør for en gennemsnitskommune omkring 17 mio. kr. årligt. Det er dog noget. Pengene gør god gavn i en situation, hvor der bliver flere og flere ældre, og hvor det kommunale udgiftspres følgelig er stigende.

Socialt udsatte bliver der også flere og flere af, men de fylder ikke stort i den politiske debat. De udsatte er ikke begunstiget af positiv bevågenhed og levnes ikke megen plads i kampen om de politiske prioriteringer, når finansloven eller det kommunale budget skal på plads. Her vinder de større og stærkere borgergrupper. Men værdigheden og ønsket om så vidt mulig at kunne klare sig selv, omfatter faktisk os alle. Med mindre vi åbent tør sige, at det moderne demokrati skal forstås som de berømte to ulve og det ene får, der stemmer om, hvad de skal have til middag!

Bogens hovedpersoner fortjener respekt og anerkendelse. Den gode historie findes faktisk. Lad os få nogle flere af den slags historier og frem for alt en langt, langt større opmærksomhed på, hvad der skal til for, at vi kan få nogle flere af dem. Den offentlige debat er ikke altid hjælpsom i den forbindelse.

I 2016 udkom Karina Pedersens bog *Helt ude i hampen - mails fra underklassen*. Karina Pedersen er opvokset i Korsbærparken i Fredericia, der er på Regeringens ghettoliste. Hun betegner sig selv som borgerlig liberal og er indædt modstander af velfærdssamfundet, som hun kalder for "den store Satan". Hendes synspunkter er bl.a. brugt som indspark i debatten om kontanthjælpsreformen. I bogen mistænkeliggør forfatteren udsatte menneskers reelle vilje til at gøre noget ved deres problemer, for i virkeligheden vil de helst leve i skjul og på overførselsindkomster fra det offentlige, lyder synspunktet. Bogen er fyldt med vrede og aggression - ikke mindst mod egne familiemedlemmer, som stadig hænger fast i Korsbærparkens angivelige elendighed. Bogen og forfatteren fik sin egen berømmelse i et par uger, men klingede ud, da der blev sået alvorlig tvivl om helt basale fakta og forfatterens troværdighed. Det var ikke så godt for forfatteren, men skaden var sket. Karina Pedersens påstand om, at underklassen mangler moral, bekræftede i al for sørgelig grad mange politikeres og borgers opfattelse af, at socialt

udsatte er anløbne i moralsk forstand, og at der skal skrappe midler til for at få folk i arbejde. Hvem husker ikke historien om Dovne Robert? Der er nu nok alligevel noget om snakken.

Og så blev dødssynderne i deres oprindelige betydning fremkaldt fra gemmerne. I hvert fald som noget, der angår den såkaldte underklasse. Dovenskab, druk, narko og hor på det offentlige regning er trods alt for groft. Så det må vi gøre noget ved. Kontanthjælpsreformen blev en følge heraf. Hen over en nat betød det, at flere tusinder familier og børn blev mere fattige, end de var i forvejen. Uanset hvor urimeligt og bizart det nu må forekomme.

De udsatte grupper mangler ikke moral. I hvert fald ikke mere end alle andre. Men de mangler mening. Og nye muligheder for at kunne deltage aktivt i fællesskabet. Bogens fortællinger er en inspiration til, hvordan det kan ske.

Under stjernerne

Jeg vil skrive et
digt om skønheden, om stjernerne
over boligblokken
månen som en bold sparket i
kådhed

men den politiske virkelighed
kom i vejen
for nu pakker folk deres ting
og flytter
ned under broen
på forsorgshjem
familier med børn står uden be-
skyttelse

Jeg ville skrive et digt
om skønheden, men den er forsvundet
og mine ord kan ikke
bygge dem et hjem
ikke engang bare et børneværelse
til deling

jeg kender ikke mit land mere
jeg kender ikke disse
hårde hjerter bag jakkesættene
kun virkningerne af
deres ord

her er mine:
jeg holder varmt med jer i vinteren
jeg holder om jeres unger
fortvivlelsen er også min

for jeg tror at den hjemløse er
mig selv
hvis jeg forbliver uberørt
og blind

Mikael Josephsen
Udkant nr. 2, 2016

Mikael Josephsen: Dansk forfatter, født 1961. Debuterede i 1998 med lyriksamlingen "Havet under huden". Har desuden skrevet "Pokalhjertet" (2000), "Hannahs dyrehave" (2002) og romanerne "Opløb" (2005) og "Neden under" (2010). Har senest udgivet den anmelderroste lyriksamling "Knæk", som udkom på Gyldendal i 2016. Mikael Josephsen er tillige redaktør af litteratur-tidsskriftet "Udkant".



Den gode historie og det gode eksempel skal løftes frem. Vi skal fokusere på forandringens mulighed. Sproget og fortællingen er afgørende i den forbindelse.

Cliff Kaltoft
sekretariatschef
Landsforeningen af
VæreSteder

En landsforening i bevægelse

Landsforeningen af VæreSteder har siden 1998 arbejdet for at forbedre værestedsbrugernes situation og vilkår. Foreningen betjener i dag over 125 væresteder rundt omkring i hele landet med udvikling af bedre tilbud i bred forstand til værestedsbrugerne. I 2002 gennemførte landsforeningen kampagnen "Håbet", som havde til formål at tænde en ny gnist i det sociale arbejde gennem inddragelse af de mennesker, det handler om. Efter den landsdækkende kampagne "Tour de Udsat" i 2005 har landsforeningen haft et særligt fokus på motions- og idrætsaktiviteter på landets væresteder. Til dato har 133 nye idrætshold og klubber samt 20.000 deltagere profiteret af indsatsen. Resultaterne er betydelige, men potentialet for at skabe forandring og positive vendepunkter er langt større. Målet er at flytte fysisk inaktive og socialt udsatte borgere ind i meningsfulde fællesskaber med et aktivt livsindhold.

Gennem årene har landsforeningen udgivet en lang række publikationer om indsatsen for socialt udsatte grupper. Det drejer sig bl.a. om følgende:

- [Den gode historie. FerieCamp & Udsatte Legene 2015]
- [Fremtidens Fællesskaber. Den digitale vej og De Små Skridt Metode, 2015]
- [De Små Skridts Metode 2.0 - fokus på forandring, 2015]
- [Akut Krisecenter for livstruede stofmisbrugere - med små skridt tilbage til livet, 2015]
- [Årsrapporter for 2015, 2014, 2013, 2012 og 2011 for udsatteområdet, indeholdende brugerundersøgelser, artikler og debatindlæg]
- [Kunsten at gribe livet. Værestedskunst, 2015]
- [Best Practice. Udsatteidræt, 2011]
- [Socialt udsattes lyst til forandring in Sundhedsfremme i hverdagen - få mennesker du møder til at vokse, 2011]
- [Iværksætteri på væresteder. Potentialer, praksis og modeller, 2010]
- [De Små Skridts Metode, 2009]
- [Idræt som redskab i det sociale arbejde, 2009]
- [Originalen. Fra udsat til værdsat, 2009]
- [Udsatte Legene 2009. Evaluering og perspektivering]
- [Værestedet og de nye kommuner. Et oplæg til samarbejde forud for kommunalreformen, 2006]
- [På den skæve klinge. Beretning fra et anderledes cykelløb, 2006]
- [Værestedstrilogien: Brugernes Værested, 2005 - Mulighedernes Værested, 2005 - Samfundets Værested, 2005]
- [Mågerne over Storebælt. En antologi om lederudvikling på væresteder, 2004]
- [En rejse i det udsatte Danmark. Logbog fra Haabet, 2003]

Curt Sørensen: Cand.phil. og udviklingskonsulent, født 1956. Selvstændig konsulent siden 2001 med løsning af en lang række opgaver for offentlige og frivillige organisationer inden for særligt det sociale område. Curt Sørensen er forfatter til en række publikationer og debatindlæg om socialpolitik, civilsamfundsspørgsmål og frivillighed. Har desuden en baggrund som leder af Amtscentralen for Undervisning i Svendborg og som leder af Center for Frivilligt Socialt Arbejde i Danmark. Curt Sørensen er tillige kommunalpolitiker og har været borgmester i Svendborg Kommune 2010-2014.







