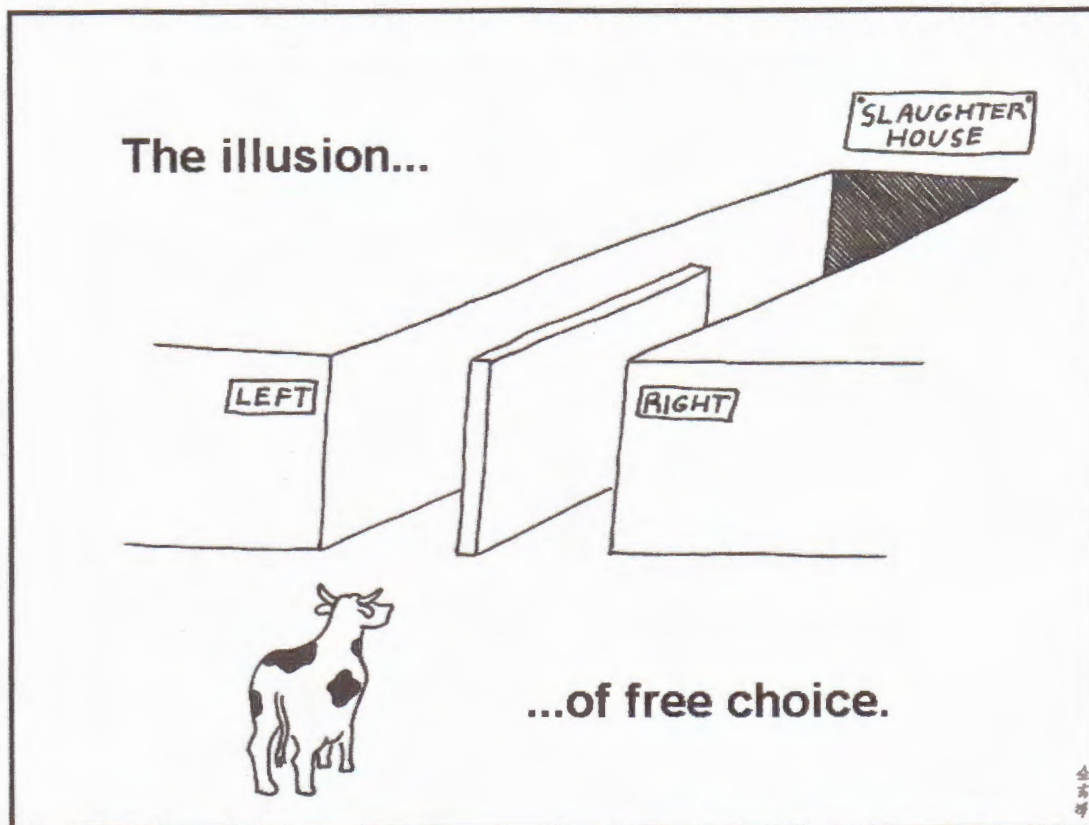


Udstødte Menneskers Livsbetingelser



en SSO opgave

af

Mai-Britt Hee Jensen

Vejleder: Maya Thisted

Februar 2015

Summary

My assignment is about how people cope with- and reacts under extreme pressure. I am studying two real-life cases and holding them up against my different psychological theoretical perspectives. My analysis shows how important it is to have recourses at hand in order to deal with the tremendous pressure and to be able to break old patterns and create new ones. I have used different theorists such as Viktor E. Frankl, Michael Ungar and Ida Skytte. Frankl shows how important it is to have meaning in life; when you have meaning you can grasp and comprehend which then means that you can handle and act in a given situation. Michael Ungar and Ida Skytte show that it is very important to a fertile interaction between the subject and its surroundings.

My analysis shows how society is part of the marginalization, but also part of the help you need to get accepted back into society. It also shows the importance of maintaining hope and meaningfulness. If you find your activities in life meaningful, you can overcome strong obstacles.

In the end I discuss what is needed to overcome a life with marginalization, and I use the Danish psychiatrist Preben Brandt, to discuss the importance of we as society, being more open-minded to people who lives marginalized life

Indholdsfortegnelse

Summary	2
Indledning	4
Redegørelse	4
Preben Brandt: Marginalisering og stigmatisering	4
Viktor E. Frankl: De tre-værdier	6
Aaron Antonovsky: OAS (oplevelse af sammenhæng).....	8
Ida Skytte Jakobsen: Nyere perspektiv på resiliens	10
Michael Ungar: Syv ressourcer til opbyggelse af resiliens.....	11
Analyse	14
Tommy – Clean efter 30 år.....	14
Heidi – Tomrum uden prostitution	17
Vurdering	20
Konklusion	21
Litteraturliste	23
Bilag	24
Bilag 1 - http://www.husforbi.dk/media/hfokt-14opsl.pdf	24
Bilag 2 - http://www.husforbi.dk/media/hfsep2014ops.pdf	32

Indledning

Jeg har valgt at sætte fokus på hvordan vi mennesker klarer os under ekstreme forhold. Det er mig en gåde hvordan nogle mennesker klarer sig bedre end andre på trods af, at de har haft alle odds i mod sig.

For at blive klogere på emnet har jeg i min opgave taget udgangspunkt i to cases, som handler om henholdsvis Tommy og Heidi. De begge har haft livets mørke sider tæt ind på sig. Og med hver deres historie, som både indeholder misbrug, prostitution, kriminalitet og meget mere. Og selve kampen for overlevelse i hverdagen. Har kæmpet sig frem til hvor de er i dag.

Hvad skyldes og hvordan formår vi mennesker at klare os i ekstreme forhold?

Jeg har taget udgangspunkt i fem forskellige teoretikere, for at belyse Tommy og Heidis historier. Jeg vil tage fat i Aaron Antonovski og Viktor E. Frankl, som begge opererer indenfor eksistentialismen og komme ind på OAS (oplevelse af sammenhæng) og de tre-værdier (skabende værdier, oplevelsesværdierne og indstillingsværdierne). Derefter vil jeg komme ind på resiliensprocesser med Ida Skytte og Michael Ungar, som begge er sociale psykologer. Jeg vil også komme ind på marginalisering og stigmatisering med Preben Brandt, som er psykiater.

Med disse teoretikere håber jeg, at kunne komme nærmere ind på hvorfor netop Tommy og Heidi har klaret sig på trods. Hvad har været udslagsgivende i deres historier?

Redegørelse

Preben Brandt: Marginalisering og stigmatisering

Preben Brandt (1944-) er psykiater og har stiftet *Projekt Udenfor*, hvor der arbejdes med marginaliserede mennesker og hjemløse. I hans bog *Byen og Social Ulighed* skriver han om, hvad der former et liv i storbyen når man er marginaliseret og stigmatiseret.

Han bruger begrebet kollektiv identifikation, som en meget vigtig faktor, for at forstå de samfundsmæssige betingelser og betydning for marginaliseringsprocesser, som sker i byen. Ser vi byen som den ene halvdel af helheden, altså den fysiske by med bygninger, pladser, parker og så videre og menneskene som den anden del, som også er synligt tilstede via vores

fysiske kroppe. Udgør tilsammen en helhed og spiller en væsentlig rolle, for at forstå byen og dens forskellighed. Når vi omgås i byen, også kaldet for det offentlige rum, hvor vi er til skue for hinanden vælger vi, eller er eventuelt nødt til, at vælge en identitet. Det kan være lige fra alkoholikeren på bænken, til den ordentlige forretningsmand. Uanset hvad spiller det en meget væsentlig rolle, hvem vi er eller hvad vi ønsker at udstråle, da det også er med til at give en helhed og forme byen og dens rum. Men her er det ikke kun konsekvens af den enkeltes identitet og selvbiografi der er på spil. Der er noget meget større og omfattende der er på spil, som er det kollektive og historisk der kontrollerer, hvordan vi opfattes som. Ordet Identitet (identisk) stammer fra latin: idem og betyder "det samme" – ens, men paradoksalt nok er det tit og ofte vi retter vores opmærksomhed på forskelligheden¹. Ifølge Preben Brandt mener han at vi undervurderer solidariteten, fællesskab og identitetens enhed: "*...kollektiv identifikation, bygger altså på, at man finder noget, der skaber mulighed for genkendelse af ligheder....*" 2. Desværre har den også den effekt, at når vi søger ligheder medfører det også at vi retter opmærksomheden på forskellen. Når vi færdes i byen er vi fremmed overfor hinanden og vi har ingen erfaring eller fælles historie, at kunne bygge et møde på. Vi er derfor meget afhængige af vores ydre for på den måde at kunne aflæse hinanden. Vi beskæftiger os konstant med at vurdere hinanden, om det er i bussen, hvem sidemanden er, arbejdskolleger også videre. Uanset hvad har det grobund fra kollektiv identifikation. Problemet er at vi hele tiden skal vurdere fra fælles samfundsforhold hvad normen er og hvad der er normalt og unormalt. Når vi gør det sker der automatisk en marginalisering, som med tiden bliver til stigmatisering. Ser vi for eksempel på en hjemløs, som bruger det offentlige rum som et privat rum, ødelægger det vores glansbillede af hvad der er normalt. Som samfund kan vi ikke bare acceptere det, for så ville vi et sted svigte ansvaret som vi står over for i det sociale fællesskab. Ifølge Preben Brandt kan man først tale om stigmatisering, når det har foregået over en tid, altså en stigmatiseringsproces, hvor den stigmatiserede føler at stigmaet bliver til virkelighed for eksempel hvis stigmaet er bekræftet af en autoritet eller eventuelt godkendt institutionelt³. Ser vi på marginalisering som også kan oversættes til de udstødte – de anderledes, så er det at være marginaliseret ikke en gruppe eller en entydig person. Tager vi for eksempel ordet hjemløs, som har den betydning som vi forbinder med det – ikke at have et

¹ Brandt 2009 s. 113-117

² Brandt 2009 s.115

³ Brandt 2009 s. 117

hjem er det ifølge Preben Brandt meget mere dækkende, hvis man ser det i et større perspektiv: ”...ikke at føle sig hjemme noget sted; at være sat udenfor; udstødt, fredløs.”⁴. At være marginaliseret er ikke nødvendigvis dem som vi kender og som vi ser i gadebillede og som forstyrrer vores glansbillede af normaliteten. At være marginaliseret kan også være dem som ikke kan finde ud af eller har remedier til at bruge eventuelt det offentlige eller følge de forskellige institutionaliserede regler. Vi mennesker har en tendens til at klassificere mennesker i forskellige kategorier, så vi på den måde kan holde orden i det sociale fællesskab. Ser man på menneskets historie, har vi igennem tiden klassificeret og sat normer for hvad der er rigtigt og hvad der er forkert. Det er ikke de sociale kategoriers eksistens der er problemet, men det er måden vi bruger og fortolker dem, så det bliver til dem imod os. Ifølge Preben Brandt tegnes der et skævt forkert billede af hvad det er at være marginaliseret. De udstøede forbinder vi ofte med en hjemløs, psykisk syg også videre, og det er forkert. Det afgørende er om man er socialiseret til at bruge samfundets goder, altså de forskellige institutionaliserede regler i samfundet. Det er her Preben Brandt mener at det er afgørende om man er udstødt eller ikke udstødt. At være marginaliseret sker ikke kun over to dage. Det er en langvarig proces, som med tiden bliver til stigmatisering som det blev nævnt tidligere. Det kommer ikke bare af ét stigma eller flere, men det forstærkes for eksempel hvis en autoritet giver stigmaet og så længe vi klassificere, er vi også med til, som samfund at fastholde og forstærke stigmaet og holde den i live hos den enkle⁵.

Viktor E. Frankl: De tre-værdier

Viktor E. Frankl (1905-1997) tilhører eksistentialismen. Eksistentialismen handler om, at vi igennem valg og handling skaber vores egen eksistens og identitet og på den måde skaber mening med tilværelsen. Eksistentialisterne betragter tilværelsen, hvor ingen mening er givet på forhånd, at mennesket er subjekt i et absurd, dobbeltydigt og ligegyldigt univers. Her eksisterer ingen objektiv sandhed eller mening med livet, og det kan være angstfremkaldende for mange. Den eneste måde at overvinde angsten på er ved at vælge, da man igennem valg skaber mening med sin tilværelse.

Eksistentialisme er en filosofi og der findes to retninger. I den ene retning tror man på at der

⁴ Brandt 2009 s. 119

⁵ Brandt 2009 s. 119

er en mening med livet før man lever det hvilket vil sige, at man tror på at essensen går forud og derfor sætter man individet i centrum. eller tror man på den anden retning, hvor eksistensen går forud for essensen, så tror man på Sartre: *"Det betyder, at mennesket først eksisterer, er til, viser sig i verden, og at det defineres bagefter."* 6. Sagt med andre ord, mennesket er fra begyndelsen intet/tomt. Her adskiller Frankl sig fra Sartre. Frankl mener at mening med tilværelsen er noget vi hver især må finde og vælge til. Han siger at *"Meningen med tilværelsen skal opdages. Den kommer udefra i form af opgaver, vi må påtage os, og nødvendigheder, vi må hamle op med."* 7. At spørge "hvad er mening med tilværelsen" er altså et tegn på eksistentiel frustration. Tilværelsen har altså karakter i form af opgaver.

I 1942 oplevede Frankl selv absurditeten og meningsløsheden da han og hans familie blev deporteret til bl.a. koncentrationslejren Theresienstadt. Oplevelserne i koncentrationslejrene overbeviste Frankl, at selv i den meste absurde, smertefulde og umenneskelige situation har livet en mening og derfor har lidelsen også en mening. Sagt med andre ord, at selvrealisering opnås, kun som et biprodukt af et andet fokus. Så det Frankl siger, at for at kunne realisere sig selv. Kan vi kun gøre ved at tage opgaver på os. Han mener at hvis selvrealisering bliver et mål i sig selv, vil det kun blive som bivirkning af selvoverskridelse.

Jeg vil komme ind på tre meget grundlæggende værdier, som ifølge Frankl er meget vigtigt for at realisere sig selv og som gør livet værd at leve. Det er vigtigt at vi ikke kun holder os til én af de grundlæggende værdier, men at vi er åbne til at tage de udfordringer og chancer op, som alle de tre værdier tilbyder.

De tre værdier⁸

Skabende værdier handler om, at *"livet bliver meningsfuldt gennem det man udretter eller giver til verden i kraft af det man skaber."*⁹. Det kan for eksempel være igennem familielivet, arbejdslivet eller eventuelt på det kunstneriske område. Det handler ikke om hvor meget eller hvor lidt vi giver. Det afgørende er, at vi giver det vi kan og igennem det vi skaber giver livet mening.

⁶ Larsen 2008-2012 s.256

⁷ Larsen 2008-2012 s. 261

⁸ Larsen 2012 s. 262

⁹ Larsen 2012 s. 262

Oplevelsesværdierne handler om, at vi igennem oplevelser, som vi modtager fra omverden giver livet mening. Det kan for eksempel være oplevelser sammen med venner og familie, en søndagstur i skoven, et kærligt smil fra naboen eller selv et lille kærtegn.

Indstillingsværdierne handler om at vi som menneske kan finde værdi eller mening selv i de mest absurde vilkår. Det kan også være begrænsninger af vores muligheder i form af en skilsmisse, sygdom, eller et nærstående menneskes død, som vi er nødt til at indstille os på. Ifølge Frankl og den eksistentielle psykologi, har vi friheden til selv at vælge. *"Når du ikke længere kan ændre på din situation, kan du ændre dig selv i den forstand, at du kan ændre indstillingen til din egen skæbne."* 10. I sådanne situationer kunne meningen eventuelt være at finde nye udfordringer eller nye opgaver eller eventuelt ligefrem overvinde dem. Frankl formulerer det således: *"Den skæbne, som et menneske lider, har altså for det første den mening, at den skal formes – hvor det er muligt – og for det andet, at den skal bæres – hvor det er nødvendigt."* 11. Som vi ved kendte Frankl selv til indstillingens betydning, fra sine år i de forskellige koncentrationslejre.

Aaron Antonovsky: OAS (oplevelse af sammenhæng)

Antonovsky (1923-1994) tilhører også eksistentialismen. Han var både professor i medicinsk sociologi i Israel og forfatter til bogen *Helbredets Mysterium*, hvori Antonovsky fokuserer på hvorfor nogle mennesker overvinder kriser, stress, modstand og voldsomme begivenheder og selv under vanskelige vilkår stadig forblive raske. I sin bog forsøger Antonovsky, at besvare spørgsmålet, hvad det er for nogle modstandsressourcer nogle mennesker har og som gør, at nogle klare sig bedre end andre. Modstandskraften i mennesket bygger på deres oplevelse af sammenhæng (OAS) og igennem oplevelse af sammenhæng oplever tilværelsen/livet, som begribelig, håndterbar og meningsfuld. Ifølge Antonovsky er mennesket konstant udsat for forskellige stressorer og jo stærkere ens OAS er, jo bedre er vi garanteret til at tackle udfordringer, som vi mennesker kan stå overfor på livets rejse, uden at knække og som resulterer i at vi bliver syge. Omvendt, hvis vi har en svag OAS vil sandsynligheden være

¹⁰ Larsen 2012 s. 262

¹¹ Larsen 2012 s.262

større for ikke at kunne klare de forskellige belastninger og udfordringer og til sidst kan det resultere i, at det kan gå ud over vores helbred. For at få en bedre forståelse, vil jeg gerne uddybe de tre komponenter i OAS¹².

Begribelighed handler om at man har tillid til, at hændelser i livet og i verden har en årsag. Ifølge Antonovsky har de mennesker som forstår verden på denne måde ofte haft en tryk opvækst. Disse mennesker kan ifølge Antonovsky finde forklaring på både forudsigelig og uforudsigelig hændelser og på den måde gøre verden til et begribeligt sted at være.

Håndterbarhed handler om at man oplever at man har ressourcer til at klare de forskellige krav og udfordringer man bliver stillet over for i livet. Det kan være ressourcer man selv besidder og selv har kontrol over, men det kan også være ressourcer der styres af en ven, kollega, gud, ægtefælle også videre, som man har et tillidsbånd til. Ifølge Antonovsky lægges grunden til håndterbarhed også i de tidlige år. Det vil sige at hvis man som barn udsættes for krav såvel som forvetninger og belastninger af ens omgivelser, som er passende for en og som man erfarer at man er i stand til at leve op til og tackle det. Gør til at man er bedre i stand til at tackle de forskellige udfordringer, som man bombarderes med og ikke føle sig som et tilfældigt offer og hjælpeløs for de forskellige omstændigheder livet tilbyder en. Jo stærkere en oplevelse af håndterbarhed man besidder jo mindre vil man føle at livet behandler en uretfærdigt.

Meningsfuldhed handler om at kunne se mening i det man laver. Sagt med andre ord, at være engageret og involveret og føle at det du foretager dig er værd at investere energi i. Ofte er meningsfuldhed knyttet til sociale relationer med andre. At det vi foretager os bliver anerkendt og socialt værdsat af andre mennesker. Ifølge Antonovsky skal vi se de forskellige udfordringer og krav som livet stiller os overfor, som opgaver vi skal udfordre med glæde frem for byrder. Her kan man se at Antonovsky er præget af Viktor E. Frankl der jo har den holdning, at selv i de mest vanskelig situationer kan vi finde mening med galskaben. Men her går Antonovsky et skridt videre og siger at vi skal finde mening med tilværelsen, som også lægges til grund i de tidligere år. Ligesom de to andre komponenter. Hvis man i barndommen

¹² Larsen 2012 s. 407

har oplevet at man kunne påvirke og få indflydelse på sine omgivelser og har fået medbestemmelse i det der sker omkring en, har det påvirkning senere hen i livet til at man kan finde meningsfuldhed i de forskellige udfordringer vi stilles over for.

Ifølge Antonovsky kan man ikke skille de tre komponenter ad i OAS. De er uløseligt forbundet og foregår i en udviklingsproces. Hvis man forestiller sig i situationer, hvor et menneske eventuelt er højere placeret med en komponent eller to og lavere med en anden komponent, vil Antonovsky pege på meningsfuldhed, som den mest afgørende: *"Har man den, vil ens engagement og hele indstilling betyde, at man aktivt forsøger at begribe det, man er i færd med og finde ressourcer til at klare det."*¹³. Omvendt, hvis ikke man kan finde mening i det man foretager sig, vil forståelsen selvfølgelig forsvinde og man mister kontrollen og overblikket til at håndtere det. Derfor er meningsfuldheden det mest afgørende ifølge Antonovsky.

Ida Skytte Jakobsen: Nyere perspektiv på resiliens

Ida Skytte (1969-) er socialpsykolog og har beskæftiget sig med en lang række områder indenfor socialt arbejde. Hendes arbejde spænder over emner som psykisk sygdom og selvmordsforebyggelse. Hun har i de senere år haft fokus på resiliensperspektivets særlige bidrag til socialt arbejde. Ida Skytte gør op med tidligere forståelser af resiliens, som noget der bor inde i individet som en egenskab. Ifølge Skytte er resiliens ikke en egenskab som mennesket besidder, men hun forklarer at det er en proces af ydre faktorer og stimuli. Igennem tiden har der inden for forskningsfeltet været mange forskellige diskussioner af -og bud på definition på resiliens. Inden for den gamle psykoanalyse opererer man med det udgangspunkt kun at have fokus på de indre stimuli (herunder Freud). At se resiliens som en proces frem for en iboende egenskab, er gradvist blevet mere og mere accepteret og i dag er der stor enighed om at resiliens både handler om handlinger, tanker og adfærd, som alle har mulighed for at udvikle igennem den rigtige udefrakommende hjælp. I den moderne psykologi er fokus specielt på de ydre stimuli/faktorer og det er her, at Ida Skytte kommer med sit bud på hvad resiliens er og dens betydning.

Ifølge Ida Skytte er begrebet resiliens en betegnelse på en dynamisk proces, hvor et individ eller eventuelt et helt samfund, familie, gruppe, som har klaret sig godt på trods af modgang og udfordringer i livet i form af svigt, stress, tragedier eller traumatiske begivenheder.

¹³ Larsen, 2012 s.408

Resiliens er på den måde en proces, hvor der er mindre delprocesser og aktiviteter. Ser man i resiliensperspektiv er grundtanken bag resiliensbegrebet, at understøtte og hjælpe den enkelte igennem disse små delprocesser efter forskellige belastninger de har måtte været igennem, for derefter at kunne sætte ord og forståelse på de forskellige traumatiske hændelser. Resiliens ikke en medfødt egenskab, men tværtimod et resultat af et dynamisk samarbejde imellem den enkelte og vedkommendes omgivelser. Vi har en vis kapacitet som mennesker til at "klare os" og "komme os", afhænger af selvfølgelig hvor sårbare vi er, da vi jo alle har forskellige grænser for vores tilpasningskapacitet. Ingen mennesker er uovervindelige, men igennem resiliensprocesser kan man til et vis omfang prøve at forebygge og minimere og i visse tilfælde overkomme de forskellige belastninger, som har resulteret i skadelige effekter¹⁴. For at få en bredere forståelse af hvilke resiliens faktorer der spiller ind og hvordan man opbygger resiliens, når vi taler om samspillet mellem den enkelte og dets omgivelser, har jeg valgt Michael Ungars model for at illustrere de syv ressourcer til opbyggelse af resiliens.

Michael Ungar: Syv ressourcer til opbyggelse af resiliens

Michael Ungar (1963-) er også socialpsykolog. Han er canadisk resiliensforsker og familierapeut og professor, Ph. d. fra Killian University. Hans viden omkring resiliens er bygget på hans terapeutiske praksis og også dels fra hans resiliensforskning, som udspringer fra forskellige studier, hvor han har inddraget tusindvis af mennesker fra forskellige kulturer, primært børn fra hele verden. Ligesom Ida Skytte gør Michael Ungar også op med det mere klassiske resiliensbegreb og resiliens som noget iboende. Hans tilgang og perspektiv på resiliens er i højere grad et procesbegreb, hvor han har fokus på samspillet mellem den enkelte og omverden, altså fokus på sociale relationer og som kan have flere funktioner og det kan også foregå på flere områder. Frem for ideen om, at resiliens skulle være en medfødt egenskab. Fra hans mange studier og forskning peger Michael Ungar på, at et komplekst samspil imellem indre, men specielt også fra ydre forhold kan på den måde skabe og fremme resiliens hos de forskellige børn.

Michael Ungar lægger meget vægt på kapaciteter, så som at kunne navigere og forhandle, som meget vigtige grundvilkår og som er væsentligt for resiliensprocesser. Det er vigtigt at barnet

¹⁴ Jakobsen 2014 s. 17-18

føler sig som et kvalificeret subjekt og at det har en form for indflydelse og kontrol på sin egen tilstedeværelse.

Michael Ungar peger på syv forskellige ressourcer/processer til opbyggelse af resiliens:

1. Relationer, 2. Kulturel baggrund, 3. Samhørighed, 4. Adgang til materielle ressourcer, 5. Social retfærdighed, 6. Magt og kontrol og 7. Identitet.

1. Relationer: at man har en form for netværk af sociale relationer til andre mennesker. Det kan for eksempel være til familien, venner institutioner også videre.

2. Kulturel baggrund: at man er sammen med de mennesker man føler sig kulturelt forbundet med. Dette kan forstås både som etnisk baggrund, men også socialklassebaggrund.

3. Samhørighed: at man bliver hørt og føler man bliver taget alvorligt fra sine omgivelser.

4. Adgang til materielle ressourcer: at man har adgang til de forskellige ressourcer, som kan hjælpe en. Det kan både være på den økonomisk plan, forskellige institutioner også videre.

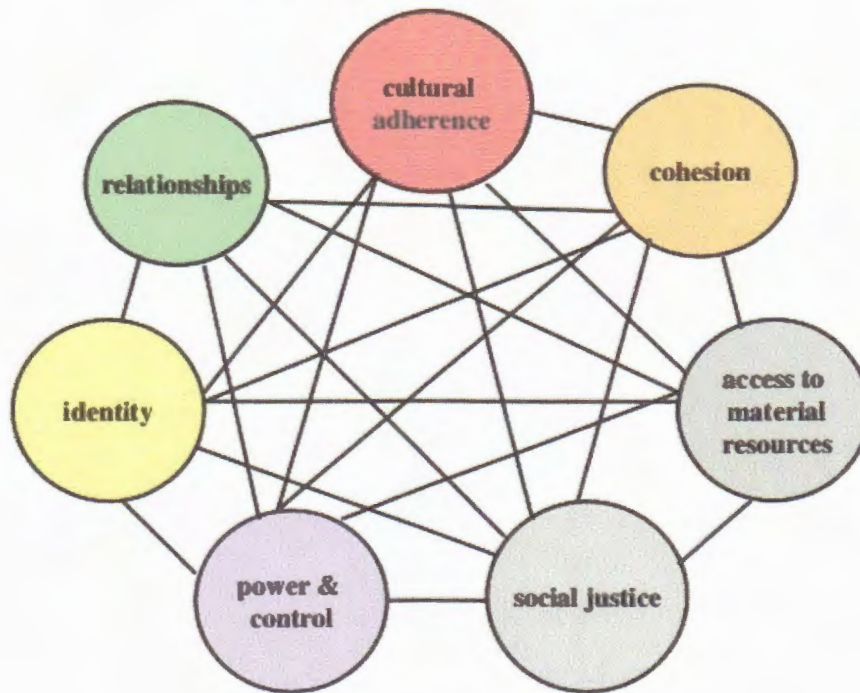
5. Social uretfærdighed: når man behandles uretfærdigt af systemet, som fører til afmagt hos personen. Ifølge Peter Berliner, er denne lav i Danmark, på grund af vores sociale system, men udbredt i lande med høj korruption.

6. Magt og kontrol: at man har en indflydelse på sit eget liv og ikke føler sig som et objekt, men som et subjekt.

7. Identitet: at man føler at man kan være sig selv på en autentisk måde, på ens egne præmisser.¹⁵

¹⁵ Thisted 2014 s. 11

Seven Resources



Som vi kan se på den indsatte model¹⁶, er alle de syv ressourcer forbundet med hinanden og at forandringer på et område, kan have betydning for andre områder. Så skrues der på et af områderne, kan det hjælpe på individets udvikling på andre områder. Forskellige menneskers liv vil have forskellige mangler indenfor ressourcerne på forskellige områder. Man skal derfor ikke sætte ind på alle områder, det afhænger af personens historie og mangler.

¹⁶ Thisted 2014 s. 12

Analyse

Tommy – Clean efter 30 år

Tommy (se Bilag 1) er en mand i fyrrende som har haft mange af livets odds i mod sig. I det følgende vil jeg analysere Tommys livshistorie ud fra de forskellige teoretikere som jeg har redegjort for i del 1 af opgaven.

Tommy og Preben Brandt

Tommys barndom har været meget præget af farens vold mod moren og utryghed. Faren har været ind og ud af fængslet for vold og narkokriminalitet og det har sat sine spor, som desværre har fået alvorlige konsekvenser for Tommy senere hen. Tommy har levet et marginaliseret liv, da han tidligere har været misbruger af forskellige stoffer og har været ind og ud af forskellige institutioner. Ifølge Preben Brandt kan man her tale om kollektiv identifikation, hvor Tommy bryder samfundets normer og regler ved at skille sig ud på grund af hans misbrug, som gør ham synligt anderledes. Preben Brandt taler om stigmatisering, som en proces over tid, og det er tydeligt med Tommys liv, at han gradvist er blevet mere og mere marginaliseret og stigmatiseret, efterhånden som han er blevet mere afhængig af stoffer og dermed kriminalitet. Denne udstøelsesproces finder sted over mange år, men gør også at det bliver sværere for Tommy at vende tilbage til et ikke-stigmatiseret liv. Hans vej tilbage hænger sammen med mange udefrakommende ressourcer – mere om det senere i Ungar afsnittet.

Ifølge Preben Brandt er det at være marginaliseret, en tilstand som gør at man ikke kan finde ud af at bruge det offentlige systems muligheder. Hos Tommy er det tydeligt at han i visse perioder af sit liv ikke formår at gribe udefrakommende muligheder, men hen ad vejen lykkedes det ham efterhånden at få greb om tilværelsen og dermed ændre på sin marginale position og dermed også at evne at bruge de tilbud der kan hjælpe ham yderligere, som for eksempel brugen af NA, psykolog og forskellige institutioner også videre. I NA hvor Tommy er medlem føler han sig ikke ekskluderet, der behøver han ikke at leve et dobbeltliv, som Tommy på et tidspunkt gjorde da han var 19-21 år, hvor han både spillede ishockey på højt plan og samtidig ved siden af handle med hash (se s. 1) I NA føler Tommy han er på lige fod med de andre.

Tommy og Viktor E. Frankl

På et tidspunkt begynder det at eskalere for Tommy og han begynder igen at tage stoffer. Det der får korthuset til at vælte for Tommy denne gang, er hele to dødsfald i familien. Den ene begår selvmord på grund af stoffer og den anden bliver likvideret. Men paradoksalt nok sker der samtidig noget i Tommy, som får ham til at tage sig selv alvorlig. Han træffer en beslutning og tager kontakt til hans bror Tom for at få hans hjælp. Tom er tidligere misbruger og som udover Tommy også var et af de otte børn mormoren tog sig af, da Tommy var barn efter morens død og det er her Frankl kommer ind i billedet, da mening med livet skal opdages i form af opgaver som livet tildeler os og som vi må påtage os, og nødvendigheder vi må hamle op med. Ved igennem valg og handling skaber vi vores egen identitet og eksistens. Det at Tommy begynder at tage sagen i egen hånd, er ifølge Frankl det han mener med, at "selvrealisering kun opnås som biprodukt af et andet fokus". Sagt med andre ord, alene det at Tommy træffer et valg har den effekt, at han kan mærke sig selv og dermed ikke bliver et tilfældigt offer i samfundet og på den måde ser livets udfordringer som opgaver frem for barrikader.

I 2013 bliver Tommy frivillig arbejder på Terminal 1 (se side 3) hvor han stort set arbejder hver dag og med tiden får han titlen som teamchef. Hans arbejde går ud på at inkludere nye i fællesskabet. Her kan man se at han igennem hans arbejde får han lov til at skabe og på den måde giver han sin tilværelse mening, som hører til de skabende værdier og er den første af Frankls tre grundværdier. På arbejdet får han også oplevelser, som er Frankls anden grundlæggende værdi, nemlig oplevelsesværdierne. I 2008 møder Tommy sin nuværende kæreste, som han har mødt igennem NA. Han og kæresten er igen begyndt at rejse til Thailand og Tommy oplever at det giver ham livslysten tilbage. Her kan man se hvor vigtig Frankls anden værdi er, da den ligger til grund for at give livet mening igennem oplevelser. Tommy har lært meget på sin rejse og en ting som han især har lært, er at overgive sig til livet, ikke er det samme som at give op, og alene det at Tommy tog en beslutning og ligefrem overvandt sin frygt, er Frankls sidste grundlæggende værdi nemlig indstillingsværdierne. Ifølge Frankl er det vigtigt at få alle disse værdier i spil.

Tommy og Antonovsky

Antonovsky peger på de tre vigtige faktorer, som spiller ind på OAS og som ligger til grund i

ens opvækst. Da Tommy var ca. otte år forsøgte faren at slå Tommy og hans mor ihjel tre gange og tredje gang lykkes det også faren at slå moren ihjel, hvor Tommy ikke var til stede med en overdosis. Efter morens død tager Tommys mormor sig af Tommy, som i forvejen har syv børn, som hun har taget sig af og som alle ligesom Tommy har en tragisk historie bag sig. Tommys barndom har ikke ligefrem været præget af tryghed, men på grund af Tommys mormor har det alligevel givet Tommy en form for stabilitet. I februar 2011 og til i dag har Tommy været Clean. Grunden til han tog en beslutning om at være stoffri var på grund af hans bror Tom og hans nuværende kæreste og her spiller Antonovskys begribelighed ind. Igennem Tom og hans kæreste fandt Tommy en årsag til de forskellige hændelser i hans liv. Ser vi på den anden værdi håndterbarhed er Tommy knyttet til en sponsor, som han har fået kontakt igennem NA og som han taler med dagligt. Igennem hans kontakt til hans sponsor oplever Tommy at der er ressourcer til rådighed, for eksempel når Tommy føler trang til at dope sig, har han en ressource i hans sponsor, som han kan kontakte og på den måde hjælper det Tommy til, at klare de forskellige krav og udfordringer han møder. Ser vi på den sidste værdi, meningsfuldhed, finder Tommy mening i for eksempel Terminal 1 (se side 3), hvor han arbejder og er teamchef. Tommy står for forskellige aktiviteter såsom at handle, madlavning og så videre. Tommy føler sig anerkendt og socialt værdsat af de andre på holdet og han synes selv, at han er en god teamchef.

Tommy og Ida Skytte Jakobsen/Michael Ungar

Ifølge Ida Skytte og Michael Ungar er resiliens ikke iboende, men bestemmes af ydre faktorer. Michael Ungar peger på syv forskellige ressourcer/processer til opbyggelse af resiliens og her er relationer en af dem. Tommys relation er både til hans mormor, hans bror Tom og hans kæreste samt værestedet NA. Ser vi på hans kulturelle baggrund så er Tommy medlem i NA, hvor han føler at han er på lige fod med de andre og ikke ekskluderet, som han ville føle, hvis han var ude i samfundet. På et tidspunkt ryger Tommy selv i fængsel da han forsøger at en mand dør. Tommy mener selv at han burde dømmes for uagtsomt manddrab på grund af at dødsårsagen var forårsaget af en lungebetændelse. Han får et års fængsel for vold med døden til følge. Han mener selv at han fik den straf, så de kunne slippe for at give ham erstatning for den tid han sad i isolation. Tommy føler sig uretfærdigt behandlet og det antænder en vrede og frustration i ham, som får ham til at begå kriminalitet. Her kan vi tale om social

uretfærdighed, som er en af de faktorer, som Ungar taler om.

Det at Tommy har en sponsor, som han har fået igennem NA og føler at han både bliver hørt og taget alvorligt er også to af de ressourcer Ungar peger på til opbyggelse af resiliens nemlig samhørighed og adgang til materielle ressourcer. Til sidst taler Ungar om magt og kontrol samt identitet som også spiller en vigtig rolle til opbyggelse af resiliens. Igennem Terminal 1 hvor Tommy har fået arbejde og senere hen da han får titlen som teamchef, føler Tommy at han både har noget at skulle have sagt, altså indflydelse på hans eget liv, samt at han kan være sig selv på en autentisk måde og på sine egne præmisser.

Heidi - Tomrum uden prostitution

Heidi (se Bilag 2) er en kvinde på 41 år som er prostitueret og tidligere misbruger og som i dag er på lægeordineret heroin. Hun er en af de mange kvinder som opholder sig på Reden, som ligger i Odense. I det følgende vil jeg analysere Heidis livshistorie ud fra de forskellige teoretikere som jeg har redegjort for i del 1 af opgaven.

Heidi og Preben Brandt

Heidi lever et marginaliseret liv på gaden, hvor hun omgiver sig med andre udstødte. Ifølge Preben Brandt bruger Heidi det offentlige rum som et privat rum, hvilket i sig selv virker stigmatiserende og marginaliserende. Reden hvor Heidi opholder sig er en blanding mellem det offentlige og private rum, hvor Heidi kan trække sig tilbage, sammen med andre prostituerede og få hjælp af ansat personale.. Reden er et værested som har til formål, at holde kvinder som Heidi væk fra prostitution og hjælpe dem til et bedre liv, samt give dem nyt indhold og kompensere for den eksklusion som de oplever i samfundet. Det at Heidi oplever en eksklusion fra samfundet er Ifølge Preben Brandt, her hvor vi kan tale om kollektiv identifikation, da Heidi jo skiller sig ud fra samfundets normer og regler på hvad der er rigtigt og forkert. Ifølge Preben Brandt kan man først tale om stigmatisering, når det har foregået over en længere tid, altså en proces og samtidig godkendt af en autoritet eller institutionelt. I Heidis tilfælde hvor hun er tilknyttet heroinklinikken, som hun besøger to gange dagligt og hendes ophold på Reden, kan man godt tale om stigmatisering og som ofte resulterer i marginalisering. Tager vi for eksempel ordet hjemløs, som vi forbinder med det ikke at have noget hjem, passer det ikke på Heidi, da Heidi har et hjem, men føler sig hjemløs sit eget hjem.

Preben Brandt mener også at denne form for hjemløshed, også kaldet funktionelt hjemløshed, er en vigtig marginaliseret gruppe, som vi ikke ved meget om, da de ikke optræder i statistikken over hjemløse. Heidi kan ikke holde ensomheden ud. Hun har brug for det sociale og overnatter derfor i Reden. Her er en vigtig pointe, at det ikke altid er et konkret problem som en bolig, der skal løses, men langt flere facetter af det at være udstødt, marginaliseret og stigmatiseret. Jeg vil i det næste søge at indkredse hvad der ellers kunne være på spil for Heidi.

Heidi og Viktor E. Frankl

Ifølge Frankl skal meningen med tilværelsen opdages, som kommer i form af forskellige opgaver udefra. I Heidis tilfælde hvor hun som så mange andre, der er på lægeordineret heroin, oplever et tomrum, som består af kedsomhed og isolation, oplever hun at hun ikke længere selv skal skaffe penge eller begå kriminalitet til de daglige fix. På Reden er man godt opmærksom på det og de har derfor startet et aktivitetsprojekt, som består af forskellige sociale aktiviteter og en netværksgruppe, som skulle give kvinderne mulighed for at mødes med andre kvinder på samme plan og på den måde kompensere for det tomrum og den frustration de hver især bærer rundt på.

Signe Kruse som er ergoterapeut og tilknyttet Reden kan sagtens forstå det tomrum de hver især føler, hun siger: *"Pludselig føler de sig raske og slipper for abstinenser, men så dukker der alligevel andre problemer op. Hjernen begynder at fungere igen, de keder sig og aner ikke hvad dagen skal gå med."* 17. Sagt med andre ord, deres tilværelse føles meningsløs. Her taler Frankl om de tre grundlæggende værdier for vores eksistens, som er med til at give livet mening og værdi.

I Heidis tilfælde, hvor hun igennem Redens aktivitetsprojekt, får lov til at udfolde sig på de forskellige områder såsom for eksempel at bage kage til de andre, er i sig selv en oplevelse. Igennem bagning skaber hun og på den måde giver hun livet mening og indhold. Heidis indstilling til bagning er positiv da hun selv synes hun er god til at bage og det er med til at give værdi i hendes hverdag. Ifølge Frankl er det vigtigt at vi får alle de tre værdier i spil og ikke kun at holde os til en af dem. I Heidis tilfælde får hun alle tre værdier i spil igennem for eksempel bagning. Alligevel synes Heidis aktiviteter, som ikke handler om prostitution, ikke helt at være nok til at holde hende fra prostitution, da det i artiklen antydes at hun stadig

¹⁷ Höegh 2014 s. 1

indimellem prostituerer sig, men det er tydeligt at det er denne form for aktivitet, der kan støtte hende i processen væk fra prostitution. Her er Heidis indstillingsværdier vigtige at fokusere på. Det er en smertefuld vej væk fra noget der har fyldt massivt i hendes liv og som nu skal erstattes af andet.

Heidi og Antonovsky

Heidi er også med i et andet projekt hvor hun også er meget engageret. Det er et samarbejde imellem Reden og Odense kommune, som bliver kaldt Pro-Odense, som er et exit-projekt og som skal hjælpe andre kvinder med prostitutionslignende adfærd og hjælpe dem med at få livskvaliteten tilbage. Ifølge Antonovsky beror mennesket modstandskraft på OAS, hvor begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed hører ind under. Her kan man se, at projektet som Heidi er så engageret i er med til at give hendes tilværelse mening og når man kan se mening følger der også lysten til at investere mere energi i det man fortager sig. Det at Heidi får lov til at hjælpe andre i samme situation giver hende både en årsag og forklaring på de uforudsigelige hændelser hun selv har måtte kapere hen af vejen og giver hende samtidig en følelse af anerkendelse og at være værdsat socialt. Alene det at Heidi er med i projektet giver hende oplevelsen af, at hun har ressourcer til rådighed til at klare de forskellige udfordringer og krav og igennem det at hun hjælper andre, får hun også oplevelsen af at hun selv har kontrol over sine egne ressourcer som hun selv besidder, ved at hjælpe andre.

Heidi og Ida Skytte Jakobsen/ Michael Ungar

Både Ida Skytte og Michael Ungar gør op med at resiliensbegrebet skulle være en medfødt egenskab, men begge peger på, at det er en dynamisk proces af ydre faktorer og stimuli, og det ser man også tydeligt i Heidis historie. Ser vi på relationer, som er en af de syv ressourcer, så er Heidis relation Reden og igennem Reden får hun opbygget forskellige sociale relationer som hun får igennem de forskellige aktiviteter, som Reden tilbyder. I Reden føler Heidi sig ikke ekskluderet. Hun føler at når hun opholder sig i Reden bliver hun taget alvorligt og er på lige fod med de andre og føler hun kan være sig selv på en autentisk måde og på hendes egne præmisser. Her taler Ungar om samhørighed, kulturel baggrund og identitet, som også er tre vigtige faktorer som spiller ind på opbygning af resiliens. Det at Heidi er tilknyttet både Reden og heroinklinikken giver hende adgang til materielle ressourcer, som også er en af de faktorer Ungar taler om i de syv ressourcer. Han peger også på en vigtig faktor, som er magt og kontrol

og det får Heidi igennem for eksempel Pro-Odense, hvor hun kan hjælpe andre og på den måde får hun selv en del indflydelse på sit eget liv.

I Heidis historie bliver social retfærdighed ikke nævnt, som også er en af de faktorer som spiller ind på opbygning af resiliens, men da vi jo har forskellige baggrundshistorier, vil der også være forskellige områder der skal skrues på. Det behøver ikke nødvendigvis at være dem alle som kommer i spil.

Vurdering

For Tommy har det haft en stor betydning at være medlem af NA. I NA kunne Tommy være sig selv på en autentisk måde og føle at han var på lige fod med de andre. Tommy har også en sponsor, som han har fået igennem NA og som han daglig har kontakt med. Det at Tommy har en sponsor han kan kontakte, hvis han føler trang til at dope sig hjælper Tommy så meget i hverdagen og hjælper ham til at klare de forskellige krav og udfordringer der måtte komme. Tommy arbejder på Terminal 1 som teamchef, som også har en stor betydning for Tommy. På Terminal 1 føler Tommy at han kan gøre en forskel ved at hjælpe andre og samtidig giver det også Tommy livslyst og mening igennem hans arbejde. Tommy går også til psykolog på et tidspunkt og det hjælper ham med en selverkendelse omkring hans liv. Tommys familie spiller også en stor rolle for Tommys historie. Det at mormoderen tog sig af Tommy da han var barn og gav ham en tryggere opvækst og hans bror Tom, som har støttet og hjulpet Tommy igennem hans forløb i NA. Samt hans nuværende kæreste, som også havde en virkning til Tommys beslutning om at stoppe sit misbrug.

Ser vi på Heidis historie så har det haft stor betydning for Heidi at være knyttet til Reden og heroinklinikken. Her får hun støtte og anerkendelse og hjælp på egne præmisser. I Reden føler Heidi at der er ressourcer til rådighed og samtidig føler Heidi sig ikke ekskluderet, men føler at hun er på lige fod med de andre. I Reden kan Heidi udfolde sig kreativt og samtidig hjælper det også Heidi til en vis del at kompensere for det tomrum Heidi oplever i hverdagen.

Heroinklinikken hjælper Heidi på den måde så hun ikke behøver at begå kriminalitet, for at få sit daglige fix.

Det er altså tydeligt at det der har betydning for marginaliserede menneskers livsførelse bl.a.

er udefrakommende tiltag i form af forskellige tilbud, der hjælper med misbrug og aktiviteter, så man kan komme på sporet af et indholdsrigt liv. Også familie, venner og kærester har betydning, men som sagt synes det vigtigt med en etableret struktur i form af de tilbud jeg har beskrevet i analysen. Disse tilbud er altså vigtige for at bryde et marginaliseret liv og skabe håb og mening. Som Preben Brandt siger, skal vi også som samfund være bedre til at inkludere dem der er anderledes, marginaliseret og stigmatiseret.

En trist begivenhed fra efteråret 2014, var den grønlandske hjemløse, der døde på gaden, da en ambulance ikke mente, den skulle komme og hvor flere borgere bare gik forbi ham. Dette blev en stor sag i Danmark, hvor vi diskuterede om vi som samfund er blevet for optaget af vores eget, til at tage os af dem, der vender op og ned på det offentlige og det private rum og som udstiller at vi som samfund ikke formår at rumme alle.

Som samfund må vi begynde at tage ansvar og stoppe med at vende det blinde øje til. Som Preben Brandt nævner, undervurderer vi solidariteten og fællesskabet, som jeg er meget enig i. Som samfund går vi så meget op i at pege på hvad der skal inkluderes og ekskluderes frem for egentlig at tage ansvar på det sociale fællesskab og omfavner byen som den i virkeligheden er. Det er ikke de sociale kategoriers eksistens der er noget i vejen med, men det er måden vi bruger og fortolker dem på. Så længe vi ikke ser realiteterne i øjnene og render rundt i hver vores lille osteklokke kan der ikke handles og hvor der ikke handles sker der ingen forandring.

Konklusion

Jeg har i min opgave valgt at sætte fokus på udstødte menneskers livsbetingelser.

Jeg har taget udgangspunkt i to cases, som jeg har analyseret ud fra forskellige teoretiske perspektiver.

På baggrund af de forskellige teorier er det tydeligt at se med Frankls tre værdier og Antonovsky med hans OAS hvor vigtigt det er, at kunne finde mening med tilværelsen og hvor stor en betydning det har for os mennesker, at der er ressourcer til rådighed for at kunne klare de ekstreme livsbetingelser livet nogle gange byder os og hvilken effekter det kan have med sig.

Med Skytte og Ungar viste jeg i min analyse betydningen af ressourcer og et netværk omkring

den udsatte, hvor vi både hos Tommy og Heidi ser betydningen af behandlingstilbud, familie, venner og kærester for at bryde det marginaliserede liv.

I min vurdering fremhævede jeg vigtigheden af samfundets ansvar for inkludering via Preben Brandt og viste her den uvurderlige betydning det har haft for mine to cases. Jo mere vi accepterer at nogen mennesker lever udenfor, jo sværere bliver det for dem der står udenfor, at komme tilbage igen.

Litteraturliste

- Brandt, Preben: Byen og social ulighed, Tiderne Skifter, 2009
- Höegh, Birgitte Ellemann: Tomrum uden prostitution. Forlaget Hus forbi nr. 9. september 2014
- Jakobsen, Ida Skytte: Resiliens processer, Akademisk Forlag 2014
- Larsen, Ole Schultz og Systime A/S: Psykologiens veje. Forlaget Systime, 2012
- Sejbæk, Tine: Clean efter 30 år. Forlaget Hus forbi nr. 10. oktober 2014
- Thisted, Maya: Michael Ungar: Nye perspektiver på resiliens, Psykologiinformation, 42. Årgang, nr. 3/oktober 2014

Artikler

- Kristligt Dagblad 15, februar 2015: <http://www.kristeligt-dagblad.dk/samfund/2014-10-08/hjeml%C3%B8se-daniel-er-ikke-alene-om-sin-behandling>

Bilag

- Bilag 1: Case: Clean efter 30 år, interview med Tommy (tidligere misbruger)
- Bilag 2: Case: Tomrum UDEN prostitution, interview med Heidi (prostitueret)

Bilag

Bilag 1 - <http://www.husforbi.dk/media/hfokt-14opsl.pdf>

Clean efter 30 år af *Tine Sejbæk*

For fem år siden tog Tommy sit livs beslutning, da han bestemte sig for at overgive sig til noget andet end stofferne.

Åbenhed, ærlighed og villigheden til overgivelse. Det er Tommys konklusion på, hvad der skulle til for at komme ud af den selvdestruktion, der tog fart, da han som 12-årig prøvede hash for første gang. Der er ild i pejsen og blafrende stearinlys i stuen, der rummer mange smukke billeder og Buddha-figurer fra rejser til Østen. Inde i soveværelset ligger kæresten, der har fået konstateret lungekræft, og sover – påvirket af bivirkningerne af kemoterapien. Og Tommy sætter sig godt til rette i en af stuens sorte læderlænestole og begynder fortællingen om sit utrolige liv – og om, hvad der bragte ham til at være i live og clean i dag.

Barndom med vold

Tommy bliver født i 1968 i Rødovre ved København som sine forældres eneste barn. Faren ryger ind og ud af fængsel for volds- og narkokriminalitet. Nogle af de første minder, Tommy har, er fra besøgsrummet i Horserød Statsfængsel. Og hjemmet er præget af farens vold mod moren. Tommy har dog også gode barndoms minder. Han husker tydeligt sin seks-års fødselsdag, hvor han fik en racercykel og kørte fra den ene ende af boligblokken til den anden med sin far i hælene. Eller turen i Brøndbyskoven, hvor faren redder ham fra at fare vild i mørket. - Jeg har prøvet at holde de gode minder om min far nede i mange år. Han skulle helst ikke også være god, forklarer Tommy. Efter sin seks-års fødselsdag begynder Tommy at blive mere bevidst om, at der er vold i hjemmet. - Hvis jeg går imellem dem for at hjælpe min mor, ender jeg bare inde på værelset og hører resten derindefra. Og så er det trods alt bedre at være ude, siger han. Tommys forældre bliver sammen, for hver gang faren er væk, savner moren ham alligevel. - Hun havde et håb om, at noget kunne blive anderledes, forklarer Tommy.

Mor slået ihjel af far

Omkring Tommys otte-års fødselsdag prøver hans far tre gange at tage livet af hans mor. Tommy er til stede de to af gangene, det ikke lykkedes. Den ene gang forsøger han at køre hende ned på en parkeringsplads. Den næste gang er de ude at køre bil, og faren tager pludselig fat i rattet og kører hele familien i åen. Heldigvis er der folk i nærheden, der fisker dem op. - Det var ikke planlagte mordforsøg, men min far kunne ikke styre sit temperament, fortæller Tommy. En måned efter er moren en dag inde og lede efter faren på Istedgade i København. Faren og en kammerat har købt et parti heroin, og de vil gerne have effekten prøvet af. Da moren kommer, holder de hende fast med tvang og får ramt ved siden af med heroinsprøjten. Og i stedet for at ringe efter hjælp, undlader de at gøre noget og sætter hende på en bænk og går. Moren dør, og faren får 12 års fængsel. Da han har siddet inde i otte år, kontakter han 16-årige Tommy, som afviser opkaldet. En dag, da Tommy er på vej fra fodboldbanen i gården og op til sin mormor, ser han sin far stå i en smøge nede i gården. Han siger 'Dav.' Tommy stivner, siger 'dav' og går videre. Det er sidste gang, han ser sin far.

Otte børn hos mormor

Da moren er død, flytter Tommy som otteårig hen til sin mormor. Her bor allerede to af morens søsters børn. Deres mor er stærkt alkoholiseret, og deres far er alfons. De ender med at være otte børn i mormorens fireværelses lejlighed. Børn, som Tommy oplever som sine søskende. Fire år efter Tommys mor dør, bliver hendes anden søster slået ihjel ved et uhyggeligt, sadistisk og seksuelt motiveret drab. Og så kommer hendes børn også hjem til mormoren. Efter morens død går det efter omstændighederne Tommy godt. Han er igennem et terapiforløb, hvor han får bearbejdet en del af sorgen. Han dyrker ishockey for fuld udblæsning, og i skolen er der ingen problemer. - Jeg havde mange gøremål og dyrkede rigtig, rigtig meget sport, og i dag kan jeg se, at jeg flygtede fra mange af mine følelser. Men udadtil så det godt ud, siger Tommy. Da han er 11-12 år, finder han en klump hash, og Tommy begynder at ryge hash. - Der var sket mange gode ting, fra jeg var 8 til 12 år, så det var noget lort, at jeg begyndte at ryge hash. Og fra den tid kan jeg ikke huske, at jeg har passet skole, ishockey eller job, uden at jeg har røget hash, forklarer Tommy. Efter skolen kom han som den eneste af børnene i lære. Som smed. Hashen fulgte med. Hver dag, flere gange om dagen. - Ved at ryge hash kunne jeg lade være med at føle mig forkert - og jeg kunne føle, at jeg VAR noget. Jeg blev

også set op til, fordi jeg var god til at spille ishockey og var populær hos pigerne. Amfetamin og coke kommer ind i billedet i 16-årsalderen. Fra han er 19, til han bliver 21 år, eskalerer det, og Tommy handler med hash og lever et dobbeltliv, hvor han træner ishockey på højt niveau, og som 17-årig får kontrakt som halvprofessionel. - Min kontrakt var god i forhold til de udenlandske stjerner, siger Tommy. Allerede som 16-årig flytter han sammen med sin kæreste i en lejlighed i Valby, og de får en datter, da Tommy er 21 år.

- Det var ikke planlagte mordforsøg, men min far kunne ikke styre sit temperament. - Tommy, tidligere misbruger

Faldet

Da Tommy er 20 år, sker der noget andet afgørende: Han er på arbejde som smed, og sammen med en kollega falder han ned fra 4. sal. Kollegaen dør. Tommy er i god form og lander 'heldigt' på venstre side. Efter faldet, hvor Tommy blandt andet brækker ryggen og får punkteret den ene lunge, begynder han på heroin, speed og amfetamin for at holde de fysiske og psykiske smerter ud. Samtidig får han ret fri adgang til morfin. Efter faldet sidder han i kørestol i otte måneder. Han er lam i den ene side og bliver genoptrænet. Et lille års tid efter faldet kommer Tommy til at forårsage, at en mand dør. Episoden foregår omkring en bænk i Rødovre. De bliver uvenner, og manden nikker Tommy en skalle. Tommy slår manden med flad hånd en enkelt gang. Manden falder ned og begynder at tisse, brække sig og vende det hvide ud af øjnene. En af hans venner ringer 112. Tommy bliver der og taler med politiet. Senere på dagen ryger personen i respirator, og tre dage senere bliver Tommy anholdt og isolationsfængslet adskillige måneder.

Fængsel

Manden dør efter tre uger i respirator. Tommy mener, han burde blive dømt for uagtsomt manddrab, for manden døde forårsaget af en lungebetændelse, som skyldtes et respiratorophold, som skete, fordi lussingen ramte en svag arterie med blod i, som personen havde i forvejen, fordi han havde sniffet lighergas. Tommy fik et års fængsel for 'vold med

døden til følge.' Han mener, det var for at undgå at give ham erstatning for den tid, han sad isoleret. Hvilket man skulle, hvis dommen havde heddet 'uagtsomt manddrab.' Det antænder en vrede i Tommy, der sætter sig og planlægger den næste forbrydelse. - Nu vil jeg ikke længere tjene alle de små - penge på hash. Hvorfor nøjes med 100.000, når man kan lave en million på heroin? Tommy var god til at planlægge kriminalitet og skabe frygt hos andre.

Flere dødsfald

Tommy handler med morfin og heroin. Hans fysik er samtidig meget påvirket af både ulykken og hans hårde liv som misbruger. Da han er fyldt 30 år, siger han til kæresten, der er mor til hans datter, at hun er nødt til at gå fra ham. - Det var svært for hende at gå efter 17 år, men det gør for ondt på mig at se, hvordan hun har det. Han får et rækkehus i Rødovre og en trehjulet knallert. Op gennem 30'erne begynder Tommy seriøst at genoptræne sin krop efter ulykken, og han er mindre kriminel. De sidste fem-syv år som misbruger tager han 'kun' medicin, hash, amfetamin og alkohol. Samtidig sker der i årene omkring, at han flytter i rækkehus, skelsættende ting: en af hans 'søstre' fra barndommen lægger sig på togskinnerne og begår selvmord på grund af stoffer. Og hendes lillebror, som Tommy opfatter som sin bror, bliver likvideret af en overdosis. - Det påvirkede mig sådan, at jeg druknede mig fuldstændig i morfin, heroin og snaps. Samtidig fik det mig til at starte en proces, hvor jeg begyndte at tage mig mere af mig selv, forklarer han. I en alder af 33 år tager Tommy til Montebello i Spanien første gang for at blive genoptrænet. Han begynder at gå til psykolog, og der starter noget selverkendelse omkring hans liv. Som 35-årig kommer han på Gigtsanatorium, og senere lærer han at gå rigtigt igen. Da han er sidst i 30'erne, vokser følelsen af, at NU skal han bare have det bedre. I mellemtiden er Tommys fætter og 'bror', Tom blevet clean efter mange år som misbruger. Det virker til at være helt fantastisk, og Tommy begynder at interessere sig for: Hvad er det, han gør?

Gråd

Tommy oplever omkring 40-årsalderen, at nogen prøver at rulle ham i hans eget hjem, mens han er skæv. Han er ved at være grundigt træt af sit selvdestruktive liv. - Jeg sad en hel uge i mit rækkehus og var rigtig ked af det og bange. Så ringede jeg til bror Tom og sagde: 'Jeg har hørt dig sige, at man ikke behøver at give op, men at man kan overgive sig. Hvad er det for

noget?' Tom begyndte at græde, og så sagde han: 'Hvor har jeg glædet mig til dette øjeblik!' Tom ringede til sin arbejdsplads, behandlingsstedet Kongens Ø, og Tommy kom derop i nogle uger. - De lod mig være, og jeg skulle ikke lyve for at få mit stof. Jeg blev holdt af, og de gjorde noget for mig af kærlighed. Jeg kom til hægterne og oplevede, at 'det her er der en vej ud af.' Han er derefter hjemme et halvt år, hvor han har en ny kæreste. Fredag den 17. Oktober 2008 siger han til hende: 'Hvad så, vil du med i terapi og i NA (Anonyme Narkomaner, red.), eller skal vi gå fra hinanden?' Hun vil ikke med, så han pakker sine ting og smutter. Tommy tager på værtshus, drikker sig fuld og mister sit kørekort. Søndag morgen vågner han og har lyst til at være skæv af morfin og heroin.

Beslutningen

- Lige dér tager jeg beslutningen. Jeg tager telefonen, ringer til Tom og siger 'Nu overgiver jeg mig. Jeg har 157 kroner i baglommen. Og jeg tager en taxa ind til Blågårdsgade til næste møde i NA (Anonyme Narkomaner, red.). Vil du være rar at være der?' - Det var lige dér, jeg besluttede at udskifte stofferne med noget andet. At overgive mig til, at jeg ikke ved alt selv, og at jeg må lære af andre. Tommy begynder på egen hånd at trappe ned, og hans første dag som clean er den 17. november 2008. Han finder sig en sponsor inden for NA og tager 12-trinsprogrammet (et standardprogram indenfor de anonyme fællesskaber for tidligere misbrugere; se boks, red.). I december 2008 møder han sin nuværende kæreste i NA, og kort efter flytter han ind hos hende.

- De lod mig være, og jeg skulle ikke lyve for at få mit stof. Jeg blev holdt af, og de gjorde noget for mig af kærlighed. Jeg kom til hægterne og oplevede, at 'det her er der en vej ud af.' - Tommy, tidligere misbruger

Hepatitis C og tilbagefald

Efter et halvt år får han konstateret hepatitis C. Da han har været i behandling for det i otte måneder – med interferon, som er et lægemiddel med mange belastende bivirkninger – får han et heftigt tilbagefald, hvor han selvmedicinerer sig i ni dage. - Der sker det, at jeg er

presset i bund både fysisk og psykisk på grund af den hårde medicin. Og jeg går i nogle gamle overlevelsestrategier med at dope mig. Men på det tidspunkt er jeg allerede med i NA, så det går stærkt for mig at rejse mig igen. Kæresten står og skal til Thailand, og hun siger: 'Du er clean, når jeg kommer tilbage.' - Det var sindssygt hårdt, men da hun kom hjem, kunne jeg mærke, jeg havde valgt rigtigt. Tommy har været clean igen siden 18. februar 2011. Samtidig fik han konstateret, at behandlingen for hepatitis C havde virket: Han var rask! Og siden den dag i februar 2011 har han ikke været påvirket – ingen stoffer, alkohol eller hash. - Jeg tog beslutningen om at blive stoffri på grund af min bror. Og jeg holdt fast på grund af min kæreste. Og der kom endnu mere overgivelse efter tilbagefaldet, fortæller han.

Tommy har erkendt, at der er ting, han ikke kan selv. For eksempel lader han det nu være helt op til lægen, om han skal have mere eller mindre medicin for sine smerter. - Der er ting, jeg ikke kan beslutte selv. For jeg kan jo ikke få medicin og stof nok, siger han. Det betyder også, at Tommy – der stadig dagligt har brug for smertestillende efter faldulykken og i dag har seks diskusprolaps – er nødt til at holde sit forbrug af smertestillende på et niveau, hvor han altid har nogle smerter.

- Med livslyst følger også, at jeg ikke har lyst til at tage stoffer, og det giver igen livslyst. Ved at tage en dag ad gangen, hvor jeg lader være med at være påvirket. - Tommy, tidligere misbruger

Værested

Tommy kontakter stadig sin sponsor i NA to-tre gange om ugen. Nogle gange hver dag. Og han går gerne til NA-møder tre gange om ugen. - Når jeg får trang til at dope mig, ringer jeg til min sponsor. Eller siger det højt til et møde, forklarer han. Han og kæresten er også for år tilbage begyndt at rejse til Thailand. Og han oplever, at det at være aktiv og gøre drømme til virkelighed bringer ham livslyst. - Med livslyst følger også, at jeg ikke har lyst til at tage stoffer, og det giver igen livslyst. Ved at tage en dag ad gangen, hvor jeg lader være med at være påvirket. Hvis man har livslyst, kan man for eksempel rejse eller hjælpe andre – og at gøre de ting bringer igen livslyst. Det er selvforstærkende, uanset om man går i den gode eller dårlige retning, forklarer Tommy. Tommy har modtaget invalidepension siden sidst i 20'erne

på grund af faldet. Han begyndte i starten af 2013 at arbejde frivilligt på Terminal 1, som er Røde Kors' værested for clean narkomaner i København. Han har i begyndelsen været der næsten hver dag og har det sidste halve år haft en fast vagt om ugen som teamchef. Lige nu har han dog orlov på grund af kærestens alvorlige sygdom. - Det er klart, at med hendes sygdom går alt det gamle i gang, og jeg bliver bange for at miste. Uden de redskaber, jeg har fået i NA og i terapi, ville jeg være fuldstændig lost nu, siger han. Tommys job på Terminal 1 er at inkludere nye i fællesskabet. At tage dem med over og handle og være med til at lave maden eller bygge en reol. - Jeg sørger for, at aftenerne er hyggelige fra start til slut. Og prøv at høre her, siger Tommy med meget fast stemme, 'Det er jeg skidegod til.' Han går ud i gårdhaven, der hører til lejligheden ved Utterslev Mose, og tænder eftermiddagens tredje cigaret.

- Mest af alt er man som tidligere misbruger nødt til at tilgive sig selv og komme af med nej-hatten og den kronisk dårlige samvittighed. Og gøre rent bord over for dem, man har skadet gennem sit misbrug. - Tommy, tidligere misbruger

Rent bord

Tommys mormor, der husede de otte børn i hans barndom, er i dag 89 år. Hun har overlevet alle sine fire børn, halvdelen af sine børnebørn og et oldebarn. - Hvad det har betydet for min mormor, at jeg er clean i dag? Hun har ikke ord for det. Og hun begyndte at græde, da hun hørte om det. Dét, at jeg har haft min mormor hele vejen igennem, har betydet alt. Ellers var alle vi børn jo havnet i myndighedernes hænder, siger han. Det, Tommy har lært af sin utrolige livsrejse, er blandt andet, at man ikke behøver at give op, men at man kan overgive sig. - Troen bærer mig igennem, uden at jeg behøver at definere, hvad jeg tror på, eller hvad min højere magt er, siger han. - Man er nødt til at starte med at vise åbenhed, ærlighed og villighed til at lytte til andre, som gerne vil én det godt. Det være sig læger, socialrådgivere og nære relationer. Som misbruger har man oparbejdet et kraftigt selvbedrag, der gør, at man har enormt svært ved at tage råd ind udefra, forklarer Tommy og tilføjer: - Og det her med at lade være med at bedøve følelser fra traumatiske oplevelser, det KAN du ikke være alene om. Og det SKAL du heller ikke. Det er en tung rygsæk at bære alene. Tommy har selv brugt og bruger

psykoterapi og 12-trinsprogrammet til at tage en sten ud af rygsækken ad gangen. På den måde, en dag ad gangen, bliver hans vej gennem livet nemmere og nemmere. - Mest af alt er man som tidligere misbruger nødt til at tilgive sig selv og komme af med nej-hatten og den kronisk dårlige samvittighed. Og gøre rent bord over for dem, man har skadet gennem sit misbrug. Beslutningen om at lade være med at være påvirket betyder også, at man får bedre relationer, fordi man ikke hele tiden er i et virvar af kaotiske følelser, fortæller han.

Anonyme alkoholikere (AA) og Anonyme narkomaner (NA)

er et verdensomspændende fællesskab af mænd og kvinder, hvis erklærede hovedformål er at holde sig ædru og stoffri og hjælpe andre til at opnå det samme. AA er ikke tilknyttet nogen bestemt trosretning og har ikke nogen politisk tilknytning.

Som deltager i AA eller NA får man en sponsor, der støtter en i at vedblive med at holde sig ædru og stoffri. En væsentlig del af AA og NA er 12-trinsprogrammet, hvor man blandt andet overgiver sig til en højere magt end stofferne og gør rent bord i forhold til mennesker, man har såret

eller skadet som misbruger.

Tommys liv i tal

- 1968 født i Rødovre
- 1976 faren slår moren ihjel – Tommy flytter ind hos mormor
- 1979-80 starter på hash
- 1984 flytter sammen med kæreste, kommer på seniorholdet i ishockey. Starter på amfetamin og coke – kommer i lære som smed
- 1985 kontrakt som ishockeyspiller
- 1987 uddannet smed
- 1988 fald fra 4. sal
- 1989 slår mand ihjel – datter født samme år
- 1995 får under en politiafhøring at vide, at hans far er død
- 1999 får rækkehus i Rødovre
- 2001 genoptræning i Montebello første gang
- 2002 går til psykolog
- 2008 clean den 17. November møder kæreste i NA
- 2010 hepatitis C
- 2011 tilbagefald og clean igen
- 2013 teamchef på Terminal 1

Tomrum UDEN prostitution af Birgitte Ellemann Höegh

På Reden i Odense er man opmærksom på, at de af deres brugere, der er kommet på lægeordineret heroin, oplever et massivt tomrum, når de ikke længere skal jage penge til stoffer gennem prostitution eller kriminelle handlinger. Derfor har Reden startet et aktivitetsprojekt, der skal give kvinderne nyt indhold i livet og kompensere for den eksklusivitet, de oplever i samfundet. Her bager man brød og laver andre kreative projekter sammen. - Efter jeg var begyndt at få lægeordineret heroin, oplevede jeg, at jeg begyndte at isolere mig på mit værelse, fordi jeg ikke havde noget at lave. Jeg kedede mig og følte ikke, at jeg fik udfyldt min dag på samme måde som før. Til sidst endte jeg på gaden igen og begyndte at tage kokain, fortæller 41-årige Heidi, der sover på Reden i Odense hver nat på trods af, at hun siden januar 2013 har haft sin egen lejlighed i et kvarter uden for Odense. Heidi er ikke den eneste, der har stået i den situation, efter hun begyndte at tage lægeordineret heroin, som netop har til formål at hjælpe hende og de andre kvinder væk fra deres daglige jagt efter penge til deres misbrug. Heidi har i perioder skullet skaffe op mod 3.000 kroner om dagen til sit misbrug og har mere eller mindre, siden hun var 18 år, stået nede i sidegaderne til Reden i Odense og arbejdet som prostitueret - ellers var kriminalitet det eneste alternativ.

Hjemløs i eget hjem

Hun kom ad mange omveje til at bo på Redens faste bosted, Dueslaget, i en længere periode. Men i efteråret 2013 lukkede bostedet, og samtlige piger skulle hjælpes andre steder hen. Det blev for Heidis vedkommende i egen lejlighed, men hun kan ikke finde ud af at være i lejligheden, og faktisk har hun kun sovet der fire gange. Så hun er det, man kalder 'hjemløs i eget hjem.' For at kompensere for det tomrum, der opstod i de tidligere prostitueredes liv, startede Reden i marts 2013 en netværksgruppe, hvor kvinderne på lægeordineret heroin kunne komme og mødes med andre kvinder i samme situation. Ergoterapeut Signe Kruse skal hjælpe kvinderne. - Det er på mange måder fedt for pigerne at slippe for at skulle skaffe penge til deres misbrug. Pludselig føler de sig raske og slipper for abstinenser, men så dukker der alligevel andre problemer op. Hjernen begynder at fungere igen, de keder sig og aner ikke,

hvad dagen skal gå med. Nogle begynder at begå kriminalitet, og andre prostituerer sig for adspredelsens skyld og for at få et kick på en anden måde.

- Det er på mange måder fedt for pigerne at slippe for at skulle skaffe penge til deres misbrug. Pludselig føler de sig raske og slipper for abstinenser, men så dukker der alligevel andre problemer op. Hjernen begynder at fungere igen, de keder sig og aner ikke, hvad dagen skal gå med. - Signe Kruse, ergoterapeut

Det får man ikke på lægeordineret heroin, og det er stadig kicket, de søger. De har oplevet så mange grimme ting i deres liv og har svært ved at rumme følelsen af at have det godt, og så er der mange, der begynder at straffe sig selv med dårlige følelser, siger Signe Kruse. - Selvom jeg er nede på heroinklinikken to gange om dagen for at fixe lægeordineret heroin, så savner jeg det ulovlige - det at gå ned og købe et stof og tage det, uden der er opsyn. Det giver mig det der sus, så jeg får spændingen i løbet af dagen, fortæller Heidi, der ellers tidligere kæmpede en årelang kamp for at komme væk fra den prostitution, som hun tidligere har beskrevet som uværdig, frygtfuld og fysisk og psykisk ødelæggende for sig selv.

Nyt indhold

Aktivitetsprojektet kører hver torsdag over middag i to en halv time, hvor kvinderne har mulighed for at mødes med ligestillede og sammen foretage sig noget nyt og andet, som kan hjælpe dem med at få indhold i deres liv i fremtiden. Der er tale om den form for indhold, som for andre virker selvfølgerigt. De laver mad sammen, dyrker motion, maler, laver perler og andre fritidsinteresser. Selvom kvinderne har aftalt, at det skal være et frirum fra det forråede gadeliv, som mange af dem stadig lever, er der også mulighed for, at en af pigerne kan komme og fortælle, at hun lige nu kæmper med nogle særlige problemstillinger. Det bliver så taget op, og der bliver lyttet til hende, hvis de har aftalt det på forhånd. - Heroinklinikken gør et kæmpe stykke arbejde og er enormt kompetent, men problemet er jo den svære hverdag, så vi søgte om og fik PUF-midler (Socialministeriets pulje til frivilligt socialt arbejde, red.) til at starte vores 'aktivitetsprojekt', som vi kalder det. Vores helt overordnede fokus kaldes for hverdagsrehabilitering, som vi prøver at træne dem i. Og herunder er det også vigtigt for

pigerne at lære at indgå i en gruppesammenhæng, hvor de giver plads til hinandens forskelligheder, fortæller Signe Kruse.

- Selvom jeg er nede på heroinklinikken to gange om dagen for at fixe lægeordineret heroin, så savner jeg det ulovlige - det at gå ned og købe et stof og tage det, uden der er opsyn. - Heidi, prostitueret

Metadon og kokain

Heidi er ude af den lægeordinerede heroin igen, men kommer stadig i aktivitetsprojektet, som også giver plads til kvinder, der benytter sig af andre rusmidler eller substitutionsmedicin.

- Hver gang, jeg skulle indtage den lægeordinerede heroin, blev jeg syg. Jeg fik hjertebanken og følte, jeg skulle besvime, så jeg havde ikke lyst til at udsætte mig for faren for et hjertestop. Så jeg kom på metadon igen. Det fungerer bedre for mig, og så har jeg et sidemisbrug på kokain - igen. Men torsdagsprojektet er fantastisk for mig. Jeg hygger mig SÅ meget og tænker ikke engang på at skulle i gaden og lave penge et par timer efter. Jeg får lov til at bage det, jeg har lyst til, tegne, male - ALT det, jeg vil, siger hun. Heidi er også glad for, at hvis hun har et problem, kan hun sige: 'Prøv at høre, jeg har behov for at sidde og snakke.' - Så gør vi det. Det tomrum, jeg får udfyldt ude på gaden, bliver udfyldt på en kreativ måde her. På torsdag har jeg lovet at bage nogle chokoladenøddebunde med mascarponecreme til hele huset. Det giver mig en tilfredsstillelse, at jeg ved, jeg er god til det, og at de andre kan lide det, fortæller Heidi.

- De kan for eksempel ringe til mig og sige, at de har tanker om at tage et fix eller gå ned i gaden, og så kommer jeg ud til dem. Jeg har i reglen et møde per kvinde ugentligt, og da kan vi også bare lave noget praktisk som opvask, tøjvask eller tømme skrald, for det hjælper dem til at få struktur i deres hverdag. - Signe Kruse, ergoterapeut

Opgangsfællesskab

Udover aktivitetsprojektet har Reden i samarbejde med Odense Kommune et andet projekt kørende, som de kalder Pro-Odense – et exit projekt, hvor de også hjælper kvinder med prostitutionslignende adfærd og eftervirkning med sigte på, at kvinderne oplever en større livskvalitet og måske får mulighed for at vælge prostitutionen fra. - I den sammenhæng er jeg på hjemmebesøg hos kvinderne enkeltvis. De kan for eksempel ringe til mig og sige, at de har tanker om at tage et fix eller gå ned i gaden, og så kommer jeg ud til dem. Jeg har i reglen et møde per kvinde ugentligt, og da kan vi også bare lave noget praktisk som opvask, tøjvask eller tømme skrald, for det hjælper dem til at få struktur i deres hverdag, fortæller Signe Kruse. Virkelig mange af Redens piger har svært ved at finde ud af at være i den lejlighed, som kommunen har hjulpet dem i. Og ud fra Redens synspunkt vil det give meget fin mening, hvis de kan få tildelt en opgang ved siden af Reden, hvor kvinderne kan bo i egne lejligheder og stadig være i tæt kontakt med Reden. Det er et af Redens leder, Mette Guuls, helt store ønsker, og det gælder også for Heidi. - Det ville være fantastisk, og jeg ville benytte mig af tilbuddet lige med det samme, for det hjælper mig meget at være tæt på Reden og ikke være alene. Jeg ved virkelig ikke, hvad jeg gør, hvis jeg bliver alene. Så nu sover jeg igen hver nat på Reden, slutter Heidi, der er på vej ned på stofbehandlingscentret for at hente sin metadon for siden at gå ned ad Pjentedamsgade til Enggade og sælge sig til hvem, der den dag får behov for at benytte sig af Heidis ydelser.