

Der er nogle gode ting at vende tilbage til!



Artikel af Janick og Gitte

Janick og jeg sidder over frokosten og taler, han fortæller lidt om, hvad hans tid på Parkvænget går med og hvordan han selv har lagt mærke til en positiv udvikling. Mens vi taler får jeg lyst til at hans nye indsigt deles med andre og derfor spørger jeg ham om han vil fortælle mig mere om hans liv i en artikel til Parkvængets hjemmeside. Det vil han gerne.

En torsdag eftermiddag sætter vi os så sammen og han begynder at fortælle.

Jeg har boet på Parkvænget i halvanden års tid. Før Parkvænget boede jeg på et andet bosted, men der oplevede jeg ikke at få den rette hjælp for mig - og faktisk vil jeg sige at jeg fik det dårligere af at bo der. Der var ikke rigtig nogen former for terapi og som jeg husker det var der en stemmehørergruppe og fælles madlavning i weekenden. Jeg betalt selv for psykoterapeuten, som jeg havde samtaler med.

Kan du huske at vi to mødte hinanden en gang hvor du var ude på en rundvisning? Du og din mor fortalte at du læste meget og havde brug for et sted hvor der var mange forskellige aktiviteter? Janick nikker og smiler, ja du sad i kælderen på et kontor.

Kan du fortælle mig lidt om hvad der skete, da du først flyttede ind på Parkvænget? Jeg blev taget rigtig godt imod. Jeg føler mig mere tryk nu, og jeg kommer mere ud - altså fra botilbuddet.

Fortæl lidt mere om, hvordan du blev taget imod. I begyndelsen havde jeg det svært, så kom personalet ind med mad i min bolig til mig. Lige da jeg flyttede ind var jeg meget på mit værelse. Jeg synes der er en grundholdning her på Parkvænget, i forhold at man godt kan komme sig, selv om man har det dårligt. Det er meget vigtigt for mig, at medarbejderne har en tro på det!

Hvordan kan det være at det er vigtigt for dig at personalet har en tro på at du kan komme dig? Jamen, det er jo når man selv kan tvivle på at det er muligt. Så er det godt at have nogen omkring en som ikke tvivler. Det er det jeg har behov for.

Hvilke små ting kan det så være vigtigt, at personalet lægger mærke til? Det kan være alle mulige ting. Nu har jeg fx haft problemer med at tage toget. Når det så lykkede for mig, lægger de mærke til det. **Nu bliver jeg nysgerrig, hvordan klarede du det?** Det klarede jeg fint, vil jeg sige. Jeg har ude at spise sushi og vi tog toget ind til byen så.... Det kan også være at lægge mærke til at jeg gør nogle ting som jeg ikke plejer. Fx komme mere ud fra Parkvænget. Det her eksempel med sushi, er noget nyt som jeg er begyndt på. Det med at tage ud. Det kunne også være at medarbejderne lægger mærke til, at jeg skal begynde at arbejde hos pedellerne, sådan noget...

Hvordan tror du, at personalets tro på, at du kan komme dig, hænger sammen med de metoder som medarbejderne arbejder efter? Åh, det er jo meget forskelligt. Jeg oplever at medarbejderne bruger forskellige metoder. De er ikke deres metoder, de er mennesker. Men rent metodisk kan jeg godt lide en medarbejder, når hende og jeg snakker. **Hvad er det som hun gør?** Hun er god til at forstå mig, og lytte og hun prøver også at forklare nogle ting. Jeg kan også godt lide når en anden medarbejder hjælper mig. Hun ved mange ting og har prøvet meget, også i forhold til sig selv. Hun har prøvet nogle af de samme ting som mig, måske er vi endda lidt ens på nogle måder. Det er rart at snakke med hende.

Kunne jeg kalde det resonans? Når du fortæller om en oplevelse fra dit liv, og det vækker resonans og genklang hos medarbejderen, at det er det, der er godt, det at tale sammen? At man ikke er alene? Det med at være alene, det er noget forfærdeligt noget. **Hvordan det?** Hvis man fx går og slås med noget, som man tror andre ikke har prøvet... Fx har jeg på et tidspunkt været bange for min egen fantasi. Der snakkede jeg med en tredje medarbejder om og hun fortalte, hvordan hun havde det med fantasi og sagde at det ikke var noget farligt. Hun sagde at det også kan være interessant og spændende, når andre fortæller om fantasier. **Hvordan hjalp det dig, at hun sagde det?** Det hjalp mig til at forstå at min egen fantasi ikke nødvendigvis er så farlig.

Når jeg nu, om lidt, beder dig om at tænke tilbage til, da du flyttede ind, hvilke af Parkvængets tilbud har du så gjort brug af? Jeg har styrketrænet med to mandlige medarbejdere fra enheden. Så har jeg en enkelt gang være i glasværkstedet. **Hvad synes du om det?** Jeg er ikke så kreativ så....Jeg var nok lidt dårligt til at komme igang med det så... Så har jeg haft psykologsamtaler med Parkvængets mandlige psykolog. Han er fin. Ham kan jeg rigtig godt lide. Vi kører stadig nogle dialogmøder med reflekterende team. **Fortæl mig lidt mere om det.** Åben dialogmøder handler om taletid og at alle kan sige det de har på hjertet. Her bruges det reflekterende team. **Så hvis du har taletid, kan to medarbejdere lytte og bagefter tale om hvad de har hørt dig sige?** Ja, præcist. **Hvad tænker du om sådanne samtaler?** Det er jeg fristet af og vil gerne starte på. Åben dialog det tiltaler mig. Jeg har haft de der møder med psykologen, hvor min mor og stedfar var med. Det mindede nok lidt om det. Psykologen stillede spørgsmål til hvordan det gik med mig og de andre lyttede og svarede. Det har været godt!

Hvad får du ellers tiden til at gå med? Jeg skal til at begynde noget arbejde hos pedellerne. **Hvad skal du så lave dernede?** Der har været mange forskellige opgaver oppe og vende, men vi har i hvert fald snakket om, at jeg skal hjælpe med at male rygeskuret foran springvandet.

Hvordan kom du på ideen om at du skulle til at have et arbejde? Det er her på det sidste, at det er gået op for mig, at hvis jeg vil have det bedre, så skal jeg også til at komme mere ud fra Parkvænget. Gøre nogle ting! Simpelthen have noget at gøre hver dag. Nu er min uge med DAT-terapi på Nordvang mandag og tirsdag, og så har jeg onsdag, torsdag og fredag hvor jeg arbejder om morgenen. **Hvordan fik du den erkendelse?** Det var via nogle snakke med personalet. De sagde både noget der gjorde skade på mig, og samtidigt sagde de nogle gode ting. Jeg har fået bearbejdet det som der blev sagt, som ikke var godt for mig, og så tog jeg det til mig, som jeg kunne bruge. Det gav mig mod på at gøre nogle ting og holde fast i at fokusere på nogle positive ting.

Kan du fortælle mig til om dit forløb med DAT-terapi på Nordvang? De ringede en dag og sagde til mig, at de gerne ville tilbyde mig noget terapi. Derudover var der ansat en medarbejder her på Parkvænget, som netop havde gennemført en uddannelse i DAT, som anbefalede mig at tage imod tilbuddet. Hun sagde, at hun troede det ville være godt for mig og hun troede på, at jeg ville kunne få meget ud af det. **Kan du fortælle mig lidt om hvad der sker i dit forløb?** Det er struktureret sådan, at jeg har en individuel samtale om ugen og et gruppeforløb, hvor jeg sidder sammen med andre og får undervisning i færdigheder.

Hvilke færdigheder kan det være? Opmærksomhedsfærdigheder, hvor jeg lærer at beskrive, hvad jeg føler og mærke efter hvad jeg føler. Det handler også om at tillade følelser og jeg arbejder på at holde ud i de svære situationer. Jeg lærer også at sætte ind, før det hele ruller afsted med mig og kulminerer. Det er meget redskabsorienteret, fx nu kan jeg mærke at jeg er ved at blive angst, ok, hvad gør mig angst, så kan jeg tjekke fakta. Så spørger jeg mig selv, er det reelt noget at være bange for og er der overhovedet nogen grund til at være bange? Hvis der så ikke er en grund, så kan det hjælpe på at dæmpe angsten. Jeg tænker det handler meget om at få snakket sig selv ned.

Så de redskaber oplever du at du kan bruge her på Parkvænget? Det kan jeg. Jeg vil nu også sige, at jeg savner at snakke med Parkvængets psykolog. **Hvorfor taler du ikke med ham mere?** Det er fordi jeg har fået at vide, at to terapier ad gangen kan være skadende. **Har du spurgt psykologen, hvad han synes?** Næ, men det kunne jeg da gøre... Jeg havde en terapeut tidligere på DAT-forløbet, som jeg også var rigtig glad for, men nu har jeg fået skiftet terapeut, og jeg er i tvivl omkring ham. Han er helt sikkert dygtig, men der skal også være noget personligt, hvor man klikker, for at jeg kan udvikle mig. Det er i hvert fald vigtig for mig. Jeg vil gerne give det noget mere tid, men det er selvfølgelig rart, hvis man bare klikker med det samme.

Lad os prøve at vende lidt tilbage til Parkvænget, hvad er dine tanker om hvad Parkvænget kan og skal tilbyde dem der bor her? Mest samtalerne. Men også at der er nogen omkring en, så man ikke er alene i sin lejlighed. Man kan gå ture og jeg kan komme med på stranden. Det er vigtigt at jeg kan gøre noget sammen med personalet, tage ud sammen. Det var der slet ikke tid til på mit gamle bosted.

Er du med i Øst Første 1000 kr. projekt? Ja, det er jeg. Jeg har brugt min første 350 kr. på at tage ud og spise Sushi. **Hvad var anderledes ved den oplevelse for dig?** Det var svært bare at gøre det. Jeg plejer ikke at komme så meget ud fra Parkvænget. Jeg har det meget trygt her. Men jeg mener, at hvis jeg skal udvikle mig selv og komme videre, så skal jeg også ud fra Parkvænget engang imellem.

Hvad giver det dig at komme ud fra Parkvænget? En følelse af frihed og erfaringer med, at jeg kan noget. Kan gøre noget! **Så det har været vigtig at få sat gang i den proces for dit vedkomne?** Ja, det har det

været. Det handler jo også om at jeg er meget tilknyttet psykiatrien, fordi jeg har de her gentagende indlæggelser på Nordvang. Så er det sundt for min frihedsopfattelse at mærke og se verden, frem for at ligge herhjemme og blive dårligere.

Hvad lægger du mærke til når du kommer ud og ser verden? Nogle gange er det svært og andre gange falder det mig let. Det er gået op for mig, at de fleste ting foregår oppe i mit hoved og ikke så meget rundt om mig. Jeg har fundet ud af, at jeg ikke er bange for andre mennesker, det er mere mine tanker bag det...

Lad mig prøve at være mere konkret, hvad ser og hører du, når du kommer ud fra Parkvænget? Hvad sætter du pris på? Hvad kigger du på? Jeg var på standen med en medarbejder og nogle andre beboere, hvor jeg så mennesker og så tænkte jeg bare på; der er et liv udenfor de her vægge. Der er et pulserende liv. Der er mennesker, som er glade og som har det godt. De gør alle de ting som jeg også gerne vil gøre. Alt det er rundt om mig. Det hele er ikke bare depressivt. Der er nogle gode ting, at kunne vende tilbage til. Jeg kan komme mig. Jeg kan gøre nogle gode ting.

Hvor er det en fantastisk formulering; der er nogle gode ting at kunne vende tilbage til. Det indgyder håb for dig? Ja, det gør det. Ideen om, at jeg også en dag kan rejse med min familie eller tage på stranden - og ikke være bange hele tiden. **Hvis nu du skulle rejse, hvor ville du så tage hen?** Hvor ville jeg rejse hen? Mange steder, Italien, se Rom, Australien, Amerika.

Du sagde før at du havde brugt de første 350 kr., så hvad med de sidste 650? Har du gjort dig nogle tanker om hvad de sidste penge skal bruges til? Ja, det har jeg. Jeg har lavet en aftale med en medarbejder allerede. Vi skal ind i *Believe it or not*. Det er et museum med historier om mennesker der har været udsat for utrolige ting. **Hvad kunne det være?** Verdens højeste mand, eller verdens mindste mand i et fuglebur.

Hvad synes du om Øst Førstes projekt 1000 kr? Hvad har det gjort for dig? Det er et godt tiltag. Dem må der gerne være flere af. For mig er det så godt at kunne tage ud med personalet. Jeg har også talt med mandlig medarbejder om at tage til Slagelse og spise burger, han kender et rigtig godt sted dernede.

Hvis du ser på dit liv lige nu, hvordan vil du så beskrive det? Ja.... lige er det lidt svært. Jeg har fast nogle hårde indlæggelser. Så det kan være lidt svært at se lyst på fremtiden, men jeg kigger også fremad på de gode ting. Ej, generelt er jeg meget optimistisk. Jeg har et højt håb for mig selv. **Så selv om det kan være svært, bærer du og personalet håbet sammen?** Ja, de vil alle sammen gerne hjælpe mig, og de tror på mig.

Hvad betyder det for dig, at de vil hjælpe dig og tror på dig? Det betyder meget. Vi er lige kommet ind i en ny periode. I starten tænke medarbejderne, at de skulle nurse mig og pleje mig. Hvor nu, der tænker de at de skal være sandfærdige overfor mig. Sige sandheden som de tænker den.

Hvad synes du om det skifte? Det gør mig lidt nervøs, fordi jeg kan godt lide, at have de her snakke. Men medarbejderne synes bare ikke altid, at jeg rykker. Men for mig har det rykket. **Så medarbejderne synes ikke du har rykket dig?** De kan godt se jeg har rykket mig, når de tænker sig om. De lægger bare mærke til mine indlæggelser, dem har jeg stadig mange af.

Men jeg har rykket mig på mange andre områder. Medarbejderne tænker, at uanset hvad de siger og gør, så bliver jeg indlagt alligevel. Det kan jeg godt se og forstå, at de tænker sådan, fordi jeg bliver indlagt ofte.

Men personligt har jeg stadig brug for at kunne have de snakke, selv om jeg bliver indlagt. Det er noget af det der rykker. En ting er at gå til terapi, en anden ting det er at leve et hverdagsliv. Man er nødt til at dele sig ud som menneske og det er ikke kun terapeuter der kan hjælpe en. Der er også pædagoger og andre typer af mennesker der kan hjælpe en, komme med noget eller sige noget.

Og hvis du ser bort fra indlæggelserne, hvor synes du så du har rykket dig i forhold til de snakke du har haft? Min angst er blevet bedre. Jeg synes jeg kan komme mere ud af Parkvænget og gøre nogle flere ting og være lidt mere glad. Jeg er ikke lige så angst eller går og har nervøse trækninger.

Det er jo ekstremt vigtigt, at have det in mente også - alle undtagelserne. Ja, fordi der sker nogle ting. Det er frustrerende med de indlæggelser og jeg vil gerne have at det går bedre og det har det bare ikke gjort på den front endnu.

Men på alle mulige andre punkter har det rykket sig? Ja, præcist. Men det jeg er bange for det er at det aldrig vil gå væk. Det skal det! Jeg gider ikke have det!

Det sker er jo også i et samspil med andre mennesker. Både hvad du selv gør og den støtte du får. Vi lever ikke vores liv alene. Vi lever sammen med andre. Jeg synes det er meget berigende at høre din fortælling, at lytte til din livsgnist. Det gør noget ved mig som person, at høre at du bevarer dit håb.

Tak, det prøver jeg i hvert fald på det.