



10 år med
Helsingung

HELSINGUNG.NU



10 år med Helsingung	side 3-4
Tema Kokain.....	side 5-6
Min børneopsparing på 120.000 kr. røg på tre måneder	side 7-9
Forandringsgruppen – Forandringsgruppen gav mig gåpåmod	side 10-13
Podcastgruppen – Det betyder noget at bidrage til noget større.....	side 14-15
Dagteamet – Det er bare perfekt – det er himlen	side 16-19
Samarbejdet med Helsingbo – En følelse af Team Freya	side 20-23
På besøg i Helsingung – Mødet med Helsingung.....	side 24-27

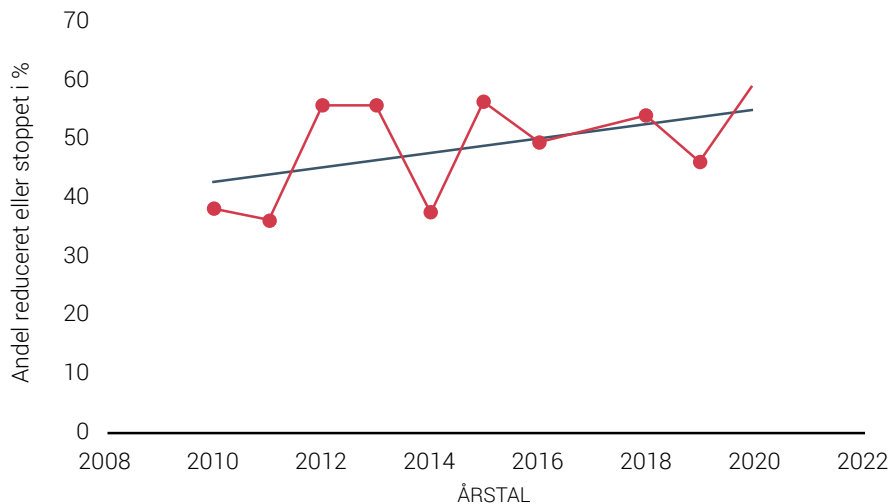
10 år med Helsingung

Helsingung har været på en spændende rejse gennem de 10 år, hvor vi har eksisteret. De første 4 år var jeg projektleder og efterfølgende har jeg været afdelingsleder for Helsingung.

Der er tre ting jeg særligt værdsætter, når jeg kigger tilbage på de 10 snart 11 år.

Det første er de ca. 60 unge, som vi via skoletilbuddet "Dagteamet" har hjulpet videre i skolesystemet. Det er en oplevelse at møde de unge, når de starter i Dagteamet om efteråret, hvor de ofte ikke har været en aktiv del af skolesystemet i lang tid, til gengæld har de ofte været en del af et stoffællesskab. De har mistet troen på, at de og skolen har en fremtid. Når vi når jul, har de fået modet på at de kan lære noget, de har reduceret deres forbrug af rusmidler, og de indstiller sig til eksamen og kommer videre. Det lyder nemt, men det er en lang sej kamp at give dem troen tilbage på, at de godt kan, hvis de vil.

Det andet er, at vi altid har brugt meget energi på at dokumentere vores indsats. Dokumentation er vejen frem til at blive bedre. Det kan godt være, at vi ikke kan se ind i fremtiden, men en forudsætning for at gå ind i fremtiden er at vide, hvor vi har været. Dokumentation er også en forudsætning for, at vi kan udvikle os fagligt, og forberede os på de nye unge, der kommer, så vi har et behandlingstilbud til nutidens unge. Et konkret eksempel er vores dokumentation af, at vi får flere og flere unge, der har kokain som hovedstof. Viden som vi oplever efterspørges hos vores samarbejdspartnere.



Grafen viser andelen af udskrevne unge pr. år, som vi med sikkerhed ved reducerede eller stoppede deres rusmiddelbrug. 2020 var vores hidtil mest succesfulde år, da 59% af alle udskrevne unge havde stoppet eller reduceret deres forbrug. Den rette linje viser den gennemsnitlige udvikling over 10 år.

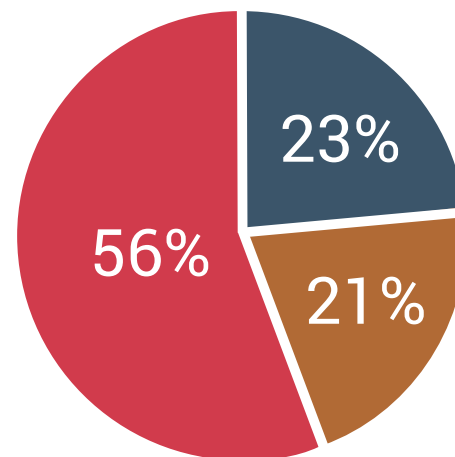
Det tredje er Helsingungs samarbejde med resten af tilbuddene til unge i Helsingør Kommune: SSP, KUI, Jobcentret, Familierådgivningen, Familieværftet med flere. Det er forudsætningen for vores arbejde og vores høje succesrate, som gennem årene har været stigende. Se grafen ovenfor.

Helsingung er et rusmiddelbehandlingstilbud til unge, men vores arbejde med de unge handler om hele deres liv. Forældre, skole, venner, psyke og meget mere. Når den unge skal finde løsninger på livet, har vi brug for det gode samarbejde.

God læselyst!

Med venlig hilsen
Flemming W. Licht
 Afdelingsleder Helsingung

Vi har interviewet en række unge til årsrapportens forskellige kapitler. Alle unge har fået tildelt andre navne. Nogle af de unge har selv valgt deres kaldenavne.



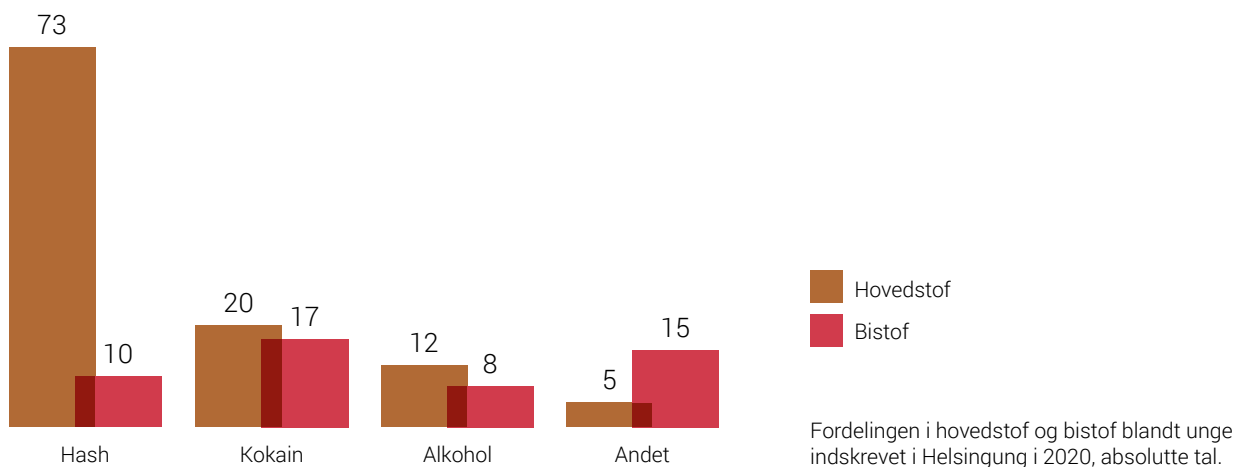
- Henvendelse på eget initiativ
- På opfordring af familien
- På opfordring af samarbejdspartner

Cirkeldiagrammet viser, hvordan unges vej til Helsingung ofte går via en samarbejdspartner. Vi ser det som et udtryk for et stærkt samarbejde mellem Helsingung og andre tilbud i kommunen.

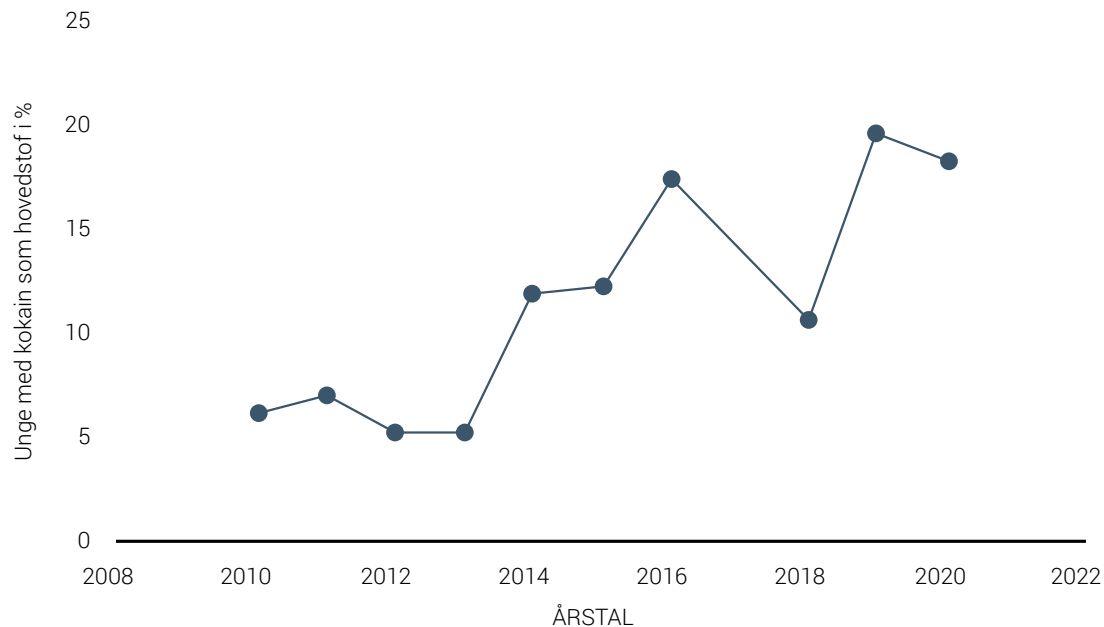
Tema: Kokain

Helsingung har oplevet en kraftig stigning i henvendelser fra unge, hvor kokain er hovedstof. I 2010 udgjorde kokain som hovedstof 6% af de samlede henvendelser. I 2020 udgjorde kokain som hovedstof 18%. Dette er en stigning på 200% over 10 år. Hertil kommer, at yderligere 15% af de unge i 2020 havde kokain som bistof. Samlet set betyder det, at 38 ud af de 113 unge der henvendte sig til Helsingung i 2020 havde et behandlingskrævende forbrug af kokain – altså lidt over en tredjedel. Vi ser også en stigning blandt de helt unge, ned til 14 år. Alt dette er i overensstemmelse med landsdækkende tal, hvor andelen af danske unge, der har brugt kokain inden for den seneste måned, er steget signifikant fra 1,55% i 2014 til 3,02% i 2019 ¹.

Hertil kommer, at når forbruget af kokain eskaleres, er vi vidner til sidemisbrug af illegal receptpligtig medicin som benzodiazepiner, oxycontin og ketoganer. Dette er stærkt vanedannende beroligende medicin, som bruges til at falde ned på, og afværge nogle af de psykiske bivirkninger af et stort kokainforbrug.



¹ Trivsel og brug af rusmidler blandt danske unge 2014/2015-2019. Pedersen, Mads Uffe; Pedersen Michael M og Gonzales Adriana del Palacia.



Procentdelen af unge, der henvendte sig med kokain som hovedstof fra 2010 til 2020.

Pris og tilgængelighed

Et gram kokain koster sjældent under 500 kr. De unge beskriver, at en aften på kokain kan koste mellem 2.500 og 5.000 kr. Unge der har taget kokain i en længere periode, tager ofte "ture" på 3-5 dage hvor de ikke sover. En "tur" kan løbe op i over 20.000 kr. Salget af kokain foregår typisk gennem facebookgrupper, beskedsapps som Wickr og facebook messenger. Dette betyder, at kokain altid er tilgængeligt, også i situationer hvor de unges faste kontakter ikke er kontaktbare. Digitaliseringen af kokainsalget har medført, at brugere der tidligere har købt kokain får tilsendt reklamebeskeder med rabatter, tilbud og nye varer. Disse reklamer er også veldokumenterede i forskningen ². En af de unge udtrykker det således: *"Inden jeg valgte at stoppe, fik jeg daglige beskeder, næsten som et menukort - hvad vil du have? - folk skrev til mig direkte"*.

² Drug dealing on Facebook, Snapchat, and Instagram: A qualitative analysis of novel drug markets in the Nordic countries. / Demant, Jakob Johan; Bakken, Silje Anderdal; Oksanen, A.; Gunnlaugsson, Helgi. I: Drug and Alcohol Review, Bind 38, Nr. 4, 2019, s. 377-385.

Min børneopsparing på 120.000 kr. røg på tre måneder

Helsingung har inviteret fire unge mænd med kokainerfaringer på besøg til et gruppeinterview en oktober aften i køkkenet på GI. Banegårdsvej til en snak om kokains indvirkning på deres liv, og hvad der har hjulpet dem.

Stemningen er god. Der er lys på bordet og Faxe Kondi i glassene, da vi mødes en torsdag aften i september med en gruppe på fire unge mænd i 20'erne, der alle har været eller er tilknyttet Helsingung for at ophøre med et forbrug af kokain. Efter en test af optagelyden på iPhone og en snak, hvor vi lover de unge mænd anonymitet, kaster vi os ud i at stille det første spørgsmål: Kan I huske hvordan det var, første gang, I tog kokain?

De unge nikker indforstået til hinanden. Om de kan? De er enige om, at det glemmer man aldrig. Og at det faktisk er den del af problemet. For som en ung mand midt i 20'erne, Janus, siger:

"Første gang blev jeg vanvittigt glad, hele kroppen sitrede så vildt, at jeg kunne mærke det helt nede i mine tæer. Jeg har jagtet den rus lige siden".

Og selvom rusen aldrig bliver den samme igen, så er mindet om den første rus meget markant, er de enige om. Vi bevæger os ind på snakken om, hvordan deres forbrug af kokain udviklede sig. Også her er der enighed om, at kokainforbruget har udviklet sig for dem, fra at være et feststof, hvor man f.eks. kunne bruge en nat på at dele et par gram med en ven, til at man holdt op med at dele med vennen, fordi det blev for vigtigt at have til sig selv. Forbruget ændrede sig også fra at være festligt til at finde sted på mange flere områder af livet. En af de unge mænd, vi kan kalde ham Oskar, beskriver det sådan her:

"Jeg brugte kokainen til mange forskellige ting. F.eks. til at være sammen med andre, til arbejdsliv, fest, familieliv og til at køre bil. Det gjorde tingene meget bedre. Hvis jeg skulle være ligeglad brugte jeg det også".

Hastigheden er en del af problemet

De andre unge nikker rundt om bordet. Selvom deres forbrug af kokain har udviklet sig forskelligt, kan de genkende, hvordan kokainen har taget over og fået lov at tage styring i deres liv og givet oplevelsen af, at andet var mindre vigtigt. En anden ung vi kalder Kasper, udtrykker det således:

"I starten fik jeg eufori. Det får jeg ikke længere. Jeg bliver mærkelig, jeg kan ikke snakke normalt, og alligevel tror jeg, at hvis jeg tager det her, så vil jeg få en virkning. Det har taget mig lang tid at få banket ind i hovedet, at det ikke virker længere".

Og så er der også enighed om en anden ting: At det er skræmmende, hvor hurtigt kokainproblemer medfører en række andre problemer.

"Det går meget hurtigere på kokain. Du kan ikke mærke at du er i gang med at opbygge en tolerance. Afhængigheden, forbruget og konsekvenserne gror eksponentielt", fortsætter Oskar. En af de andre unge stemmer i: *"Alkohol, der siger din krop stop, fordi du begynder at brække dig. Hash, der kan du ryge det i mange år, før du opdager, at der er problemer ved det. Kokain, der bliver du ved indtil hjertet siger stop".*

De fysiske konsekvenser ved et stort forbrug står langt fra alene, er de unge enige om. Der er også alvorlige økonomiske, sociale og psykiske konsekvenser af et stort kokainforbrug. De unge opbygger hurtigt gæld. Derfor tyer de ofte til kviklån og kriminalitet, som regel efter at have lånt store pengebeløb af venner og familie. Vedvarende økonomiske problemer leder til social isolation, efterhånden som venskabelige og familiære forhold nedslides. Den sociale isolation forstærker kokainens psykiske bivirkninger, der ved et vedvarende forbrug typisk er paranoia og depression.

"Den økonomiske del har gjort, at jeg har haft en elendig hverdag", fortæller en ung, vi kalder Emil. *"Jeg har ikke haft penge til mad og husleje. Jeg havde 120.000 kr. i børneopsparing, de røg i løbet af de første tre måneder på kokain".* Janus stemmer i da han fortæller om, hvordan penge og gæld bliver et ødelæggende tema i forhold til familie og venner. Han fortæller, hvordan han hver dag i en periode, hvor det var slemt med kokainen spurgte op til 10 forskellige mennesker: *"Kan jeg ikke lige låne 600 kroner?"* Dagen efter skulle han så finde 10 nye mennesker at låne af. Det kunne ikke fortsætte i længden og derfor udviklede det sig til tyverier og røverier.

Store sociale og psykiske konsekvenser

Vi er nået til en del af snakken, som berører de unge og vi beslutter at holde en pause, inden vi går videre. Efter lidt luft og røg er Peter dog klar til at tage tråden op: *"Min familie har villet cutte kontakten",* fortæller han, mens de andre nikker genkendende til det, han siger. *"Jeg har mistet mine bedste kammerater. Det er ærgerligt, der er mange negative ting".*

Kasper fortsætter med at fortælle om de negative konsekvenser: *"Til sidst kunne jeg ikke være sammen med folk. Efter bare to streger havde jeg paranoia. Jeg lukkede mig inde på et mørkt værelse og lå i fosterstilling. Jeg tænkte: Der er ingen i verden, der gider mig. Politiet kommer nok og banker på om lidt".*

For at lette stemningen lidt fortsætter vi samtalen i en anden retning. Det handler om, hvad der har været til hjælp for de fire i forhold til at skabe forandring. De fortæller, at de alle fire har haft brug for at komme væk fra kokainen og miljøet i en periode, og så har de haft brug for at have nogen at tale med. Det gælder både behandlere og andre, der har erfaringer med kokain og har klaret det. Det har også været hjælpsomt, at kommunen har samarbejdet om bolig, praktik, uddannelse og behandling.

Vi siger tak for en god og lang snak, der varede mere end to timer. De unge fortæller, at det har været lidt hårdt at tale om emnet, da bare det at tænke på kokain stadig kan give trang, selvom de er nået langt i deres proces. De fortæller også, at det betyder noget at være med til at fortælle om emnet og gøre professionelle og andre klogere. De er glade for, hvis deres erfaringer kan være til gavn for nogen.



Forandringsgruppen

Forandringsgruppen kørte fra maj til august 2020. 7 unge startede og 5 af dem fuldførte forløbet. Vi mødtes to gange om ugen, tirsdag til gruppesamtale og torsdag til aktivitet. Begge dage sluttede vi af med at spise aftensmad sammen. Ved den afsluttende evaluering svarede alle deltagerne, at deres rusmiddelforbrug havde ændret sig siden gruppen startede. For nogle betød dette, at de havde reduceret deres forbrug en smule, mens det for andre betød at de var stoppet helt. Derudover havde de alle oplevet af, at der i nogen eller meget høj grad var sket positive forandringer i andre områder af deres liv undervejs i gruppeforløbet. Da forandringsgruppen startede, var ingen af de unge i gang med hverken job eller uddannelse. Kort tid efter gruppens afslutning, var alle deltagerne enten i uddannelse eller job.

Forandringsgruppen gav mig gåpåmod

Udbredelsen af kokain blandt unge har i flere år været stigende. I takt med dette og konsekvenserne heraf, har vi i Helsingung erfaret, at flere af de unge, der søger behandling har vidtrækkende problematikker, hvor et ugentligt ambulant tilbud ikke er tilstrækkeligt. Behandlerne i Helsingung udviklede derfor Forandringsgruppen, der kunne være et brugbart alternativ til døgnbehandling, da efterspørgslen på dette var stigende.

Med udgangspunkt i de unges livssituation og deres søgen efter indhold i livet, blev det tydeligt for os, at tilbuddet skulle rumme en samtaledel og en aktivitetsbaseret del. Tanken var at tilgodese de forskelligartede udfordringer, de unge hver især stod overfor, og give dem mulighed for at arbejde med individuelle mål i såvel samtaler som aktiviteter.

En ung fra gruppen, Morten, fortæller her, hvordan gruppen var med til at gøre en forskel for ham:

"Det gav mig gåpåmod i forhold til at få mig en uddannelse og at det hele nok skulle lykkes på en eller anden måde".

Den samtalebaserede del af gruppetilbuddet skulle fungere som et rum, hvor de unge i et støttende fællesskab, kunne udveksle erfaringer med at blive stoffri. Det skulle ligeledes være et sted, hvor de kunne spejle sig i andre, der var i gang med en lignende forandringsproces. De unge var vidt forskellige steder i deres liv, og havde derfor også forskellige motiver for, at gruppen var aktuel for dem. Fælles for dem var dog, at de alle gerne ville gøre noget andet i deres liv, hvilket var deres motivation for at deltage i gruppen.

"Jeg var helt rolig med at skulle dele oplevelser eller private ting om mig selv," fortsætter Morten. "Jeg ved ikke om de andre havde det på samme måde, men jeg ved at i hvert fald én af de andre begyndte at åbne mere og mere op, end i starten. Jeg tror det er vigtigt, at have en person der starter ud med at fortælle noget personligt, og så kan det ligesom inspirere andre til at gøre det samme".

"Man bliver også udfordret på, at der er mange forskellige typer i sådan en gruppe og man lærer at være sammen med dem alle sammen i en højere enhed og accepterer dem som de er. Jeg vil også mene, at man bliver udfordret, hvis man ikke er så social, hvilket kan være meget godt for en".

Gruppetilbuddet tog udgangspunkt i de temaer, de unge var optaget af. Dette var, for den enkelte unge, med til at skabe et større engagement og ejerskab. De unge beskrev, hvordan de mente, man kunne opnå en stoffri tilværelse. Vi fungerede som facilitatorer for deres idéer og sikrede, at der var den nødvendige relevans og progression i processen. De unge var især optagede af emnerne ensomhed, selvværd, tabu og trang. Disse var emner, som de unge flere gange i forløbet genbesøgte og forholdt sig til. Morten understreger her, hvordan særligt arbejdet med selvværd, var vigtigt for ham:

"Især opgaverne omkring selvværd kunne jeg rigtigt godt lide og det at lære noget om hinanden, og at vi er forskellige på mange punkter. Det kan være nemmere, hvis man møder en, der går en på. Så kan man bedre bære lidt over med det, fordi man ikke ved hvad der er sket for dem eller hvad de har oplevet".

Idéen om at have et aktivitetsbaseret element i behandlingen var at skabe et relationsorienteret fællesskab, hvor de unge kunne komme væk fra 'samtalerummet'. Aktivitetsdelen søgte som formål, at det at samles om noget andet end rusmidler ville åbne op for spontane samtaler, og at disse ville opstå, når den unge var klar til at dele. Der blev i fællesskab fundet frem til aktiviteter som minigolf, beachvolley, kongespil, disc golf, badminton, tur til Bakken, hjemmebiograf m.m. Særligt nogle af de unge, der ikke var under uddannelse eller i arbejde fra starten af gruppeforløbet værdsatte aktivitetsdelen. Herunder Morten:



I Forandringsgruppen arbejdede vi med forandring af rusmiddelforbrug som en rejse man skal ud på. Her er de unges fælles input til, hvad det er vigtigt at have med i rygsækken, hvis man gerne vil klare rejsen.

"Det har haft en positiv indvirkning på mig med de opgaver og aktiviteter, vi har lavet og har fået opbygget det her fællesskab sammen. Det har gjort, at jeg har kunnet holde mere ud i andre situationer. Det gav en ekstra motivation for at holde fast".

Som tilbagevendende ugentlig aktivitet, skiftedes de unge til at lave mad til hinanden. Hele processen herunder, udregning af ingredienser, indkøb og selve madlavningen, blev en vigtig proces i, at de unge bevægede sig længere i retning af en tilværelse som stoffri. Mange af de unge havde udfordringer med at få nærende mad at spise, og i det hele taget få mad indregnet i et, i forvejen, stramt budget. Som sidegevinst og erfaret fra lignende grupper og vores dagteam, havde maden en positiv indvirkning på de unges fremmøde og deres evne til at holde fokus på dagens emner.

"Fællesskabet med de andre, som jeg stadig ses med, sætter jeg rigtig meget pris på. Og også det at vi lavede mad sammen, det kan få alle til at komme. Og så tager jeg oplevelsen med mig. Det var fantastisk og rart", slutter Morten.

Gruppeforløbet gav deltagerne mod på at påbegynde uddannelse, praktik eller aktivering. Flere af dem reducerede deres indtag af rusmidler og én var ophørt ved gruppens afslutning. De fik åbnet op omkring udfordringerne de stod overfor, og blev hjulpet på vej af fællesskabet og den opbakning, de mødte.

Som behandlerteam omkring gruppen, blev der afgivet mange ugentlige timer. De blev brugt på planlægning af program og aktiviteter, afholdelse af gruppe, dokumentation, evaluering, kontakt til deltagere og partnere m.m.

Gruppen var en bekræftelse af, at de unge kan udvikle sig i fællesskab og ved at spejle sig i hinanden. Det var samtidig en opmærksomhed på, at når de unge har massive udfordringer, kalder det på forandringer. For nogles vedkommende vil to ugentlige gruppegange hjælpe dem godt på vej, andre har brug for sideløbende individuelle samtaler, mens nogle har brug for intensiv døgnbehandling væk fra deres uhensigtsmæssige miljø og fastlåste position.

Podcastgruppen

Hvert år holder Helsingung en konference, og inviterer i denne sammenhæng en gruppe unge til at skabe et produkt, der skal præsenteres. De unge går selv i behandling i Helsingung eller har tidligere gået i behandling og har derfor særlig erfaring med de ting, der hjælper, og det der kan være svært, når rusmidler fylder i hverdagslivet.

Dette år var konferencen aflyst på grund af COVID-19. Derfor valgte vi at give de unge en digital platform at udtrykke sig på. De unge ønskede at lave en podcast, hvor de gav gode råd og erfaringer videre til professionelle, behandlere og unge. Indholdet er udviklet af de unge selv, og behandlernes rolle har derfor været at facilitere de gode relationer, samt at byde ind med refleksioner undervejs. Podcasten er lavet i samarbejde med firmaet Nørlyd.

Det betyder noget at bidrage til noget større

"Normalt får jeg ikke lavet mad til mig selv derhjemme, men det er noget andet, når det er andre man laver det til", siger en af gruppemedlemmerne, mens hun byder de andre på en portion af hendes hjemmelavede pasta med kødsovs. Klokken er 18:30 en mørk november aften, og vi sidder to medarbejdere i Helsingungs køkken sammen med de fire gruppemedlemmer. Vi har alle været i gang siden klokken 16, hvor vi har forberedt de sidste ting til optagelserne i næste uge. Gruppemedlemmerne virker både spændte og nervøse over, at deres viden og erfaring skal optages og deles med andre. På en flipover i hjørnet er rammerne for gruppen beskrevet, heriblandt at man skal have tillid og skabe plads til hinanden, undgå at møde op alt for påvirket, ikke romantisere rusmidler, stå ved sig selv og være ærlig. Det er rammer som deltagerne selv foreslog, da vi til gruppens allerførste møde spurgte, hvad der var vigtigt for at forløbet kunne blive en succes.

"Hvad giver jer egentlig lyst til at blive ved med at komme i gruppen?" spørger vi ud i rummet. Det er et spørgsmål vi har forberedt tidligere på dagen.

"Altså, det er helt klart fællesskabet", siger Frederik.

"Og det at bidrage til noget større. Jeg går herfra og hertil med et smil på læben", supplerer Thea en anden gruppedeltager.

"Så hvilken forskel håber I på, at gruppen kan gøre for jer, eller måske allerede har gjort?"

"Det bidrager til at jeg får en eller anden form for ydmyghed, at det ikke handler om mig hele tiden", fortsætter Malthe, en tredje gruppedeltager, mens de andre nikker anerkendende. *"Jeg får trænet min tillid til andre mennesker generelt."* Der falder en stilhed over gruppen, og jeg skal til at føre samtalen videre. Men inden jeg når så langt begynder Lasse, den sidste af deltagerne, der har set lidt eftertænksom ud mens de andre fortalte, at snakke.

"Det sværeste er nok at give ud af mig selv, at fjerne det filter hvor, når man siger det, så står man ved det. Jeg tænker nemlig stadig rigtig meget over, hvad jeg siger, om folk synes det lød dumt, eller om det blev misforstået. Alligevel har jeg personligt fået en masse ud af at komme her, uanset det endelige produkt".

"Det kan jeg godt genkende", siger Frederik. *"Der er sket så meget, jeg har fået så mange indtryk".*

Vi fornemmer, at det er tid til at lade gruppen spise resten af deres pasta med kødsovs i fred efter en lang dag.

Vil du vide mere om gruppen og deres råd til professionelle, så besøg helsingung.nu/podcasts/de-unge-veder-tilbage, hvor du kan læse om processen bag, samt lytte til den færdige podcast. Podcasten kan også hentes der, hvor du normalt henter din lyd.



Dagteamet

- Dagteamet er for unge under 18 år, som bor Helsingør Kommune, og som har et problematisk forbrug af rusmidler og ønsker at afslutte 9. klasses afgangsprøve
- Dagbehandlingsgruppe i 4 af ugens dage
- De unge får undervisning i dansk, engelsk og matematik, terapeutiske forløb samt pædagogiske/fælles behandlingsaktiviteter.
- Der er plads til 7 unge i dagteamet
- Der er en lærer og en ungebehandler tilknyttet
- Dagteamet er gratis for skolerne i Helsingør Kommune

Forår 2019

5 elever tilknyttet, fire på 9. klasses trin, en på 10. klasses trin

Tre afsluttede med 9. klasses afgangsprøve, én af dem på sin gamle skole og i fuldt pensum.

Forår 2020

6 elever tilknyttet, to på 9. klasses trin, fire på 8. klasses trin

To elever afsluttede med 9. klasses afgangsprøve

Efterår 2020

Tre elever tilknyttet, alle på 9. klasses trin.

Det er bare perfekt - det er himlen

Året i Dagteamet har været påvirket af Coronapandemien og de restriktioner, det har medført. Alligevel er de unge så glade for at gå i Dagteamet, at en af dem beskriver det som: "Det er himlen".

Dagteamet måtte, som så mange andre, sende eleverne hjem den 12. marts 2020. Dagteamet måtte ikke møde fysisk ind i 5 uger i alt. I den periode ringede vi dagligt sammen med de 5 unge, som gik i Dagteam, de fik opgaver for og vi fortsatte behandlingssamtalerne over telefonen. Det var en noget anderledes måde at gå i Dagteam på. Selv om eleverne i første omgang jubede, da vi gav besked om at de blev sendt hjem, begyndte de hurtigt at spørge til, hvornår de mon kunne få lov at komme tilbage til Helsingung? Da vi endelig fik lov til at mødes fysisk igen, jubede de unge næsten højere end da de blev sendt hjem. Dette var på trods af, at det var under forandrede forhold. For det første havde eleverne fået en ny lærer under nedlukningen. For det andet var Dagteamet på grund af coronahensyn nødsaget til at starte op på en anden lokalitet, for at vi kunne holde den afstand, der var påkrævet.

Efter 5 uger kunne vi komme tilbage til Helsingung, da den påkrævede afstand blev sat ned til en meter i folkeskolen. Derudover var der en masse afspritning af hænder og flader. De unge var og er gode til at huske det, og ellers blev de venligt mindet om det. På trods af alle forandringerne og nye situationer var de unge positive og engagerede i Dagteamet, da vi var tilbage igen. De tog godt imod den nye lærer og de to 9. klasseelever afsluttede med flotte karakterer. I Dagteamet var vi utrolig glade, da forsamlingsforbuddet blev sat op til 50 personer i juni måned. Det betød nemlig, at vi kunne holde en fin dimission for de to stolte elever som afsluttede 9. klasse, hvor de kunne invitere deres familier til eksamensbevisoverrækkelsen og fejring.

Tre 9. klasseelever startede i Dagteamet efter sommerferien. Alle tre har besluttet at færdiggøre resten af deres 9. klasse i Helsingung. Vi har haft en snak med dem om, hvad de synes om at gå i Dagteamet og om, hvad der gør, at de vælger at afslutte 9. klasse i Dagteamet. De unge er enige om, at Dagteamet er et godt sted for dem at være. En ung i Dagteamet, Vibeke, siger: "Dagteamet, det er bare perfekt, det er himlen. Man kan passe det, fordi det er som det er". Netop det, at de unge har en oplevelse af, at de kan passe skolen, er vigtigt for dem. Eleverne har undervisning i dansk, engelsk og matematik 10 timer om ugen og får samtidig hjælp til at håndtere nogle af de svære ting, der er i deres liv. Carlos fra Dagteamet beskriver det således: "*Helsingung er et tilbud til nogen, der har problemer i deres hverdag, hvis man har svært ved at skulle sidde i skolen*".

De unge deltager i faste behandlingsaktiviteter, såsom individuelle samtaler, fælles aktiviteter og gruppesamtaler. Det passer de unge rigtig godt, at det hele er samlet ét sted. En tredje ung fra Dagteamet, Rita, fortæller: *"Det at man kan snakke om ens problemer og få det til at passe ind, så ens hverdag er ikke så rodet. Det er dejligt, at samtale foregår samme sted, som der er skole"*.

Når man i en længere periode har vænnet sig til ikke at komme i skole eller har følt, at man blev tabt i undervisningssituationer, oplever vi ofte, at det betyder meget at have mulighed for at vænne sig til at sidde i en lærings-situation igen og få oplevelsen af at passe sin skole. *"Når der er få elever er der tid til hver elev, læreren har tid til at forklare tingene, så man forstår det"*, siger Carlos. De unge får på den måde en positiv oplevelse med at lære noget nyt og opdager, at de fx godt kan knække et svært regnestykke. Det giver mod på mere: *"Man hygger sig, og man har lyst til at lære"*, siger Rita. Lysten til at lære er noget af det, som Dagteamet håber, vi kan hjælpe med. Når man kan få lyst til at lære, har man mere lyst til at gå i skole og i Dagteamet er vi ikke i tvivl om, at et behandlingstilbud kombineret med skole er betydningsfuldt for de unge, som benytter Dagteamet. De unges svar på, hvordan deres liv ville se ud, hvis de ikke havde fået et tilbud som Dagteamet er samstemmende:

"Jeg ville ikke have gået i skole, jeg ville have røget mere hash, været ligeglad. Der ville være for mange krav, som jeg ikke kunne opfylde, og så ville jeg bare lade være", fortæller Carlos.

"Så havde jeg ikke gået i skole, det ville jeg ikke kunne passe", fortsætter Rita.

"Jeg ville have det svært, have problemer med at finde den rette skole. Det her har reddet mig", afslutter Vibeke.



De unge fra Dagteamet dyrker frugt og grøntsager ude foran Helsingung.

Dagteamets skema

	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag
9.00 - 9.25		Fælles morgenmad	Fælles morgenmad	Fælles morgenmad	Fælles morgenmad
9.30 - 10.15		Lektion	Lektion	Lektion	Lektion
10.20 - 11.05		Lektion	Lektion	Lektion	Lektion
11.10 - 11:55		Lektion	Aktivitetstid	Lektion	Gruppe-samtale
12.00 - 12.30		Fælles frokost	Fælles frokost	Fælles frokost	Fælles frokost
12.30 - 13.30		Individuel samtale	Aktivitetstid	Individuel samtale	Individuel samtale



Samarbejdet med Helsingbo

En følelse af Team Freya

I marts 2019 fik Helsingung en ny tæt samarbejdspartner, tilbuddet Helsingbo, som med midler fra Socialstyrelsen skal hjælpe unge, der er hjemløse eller på grænsen til hjemløshed med at komme i bolig og få stabilitet i hverdagen ud fra princippet "Housing First".

Nogle af de unge vi møder i Helsingung befinder sig i ustabile boligsituationer, og det er ofte med til at gøre hverdagen kaotisk og skabe utryghed. Helsingbo arbejder ud fra princippet om, at når boligsituationen er stabil, er det nemmere at lave andre forandringer i sit liv, som fx at forandre et negativt forbrug af rusmidler. I Helsingung kan vi genkende sammenhængen mellem at en ustabil boligsituation kan gøre det sværere at koncentrere sig om at lave en forandring i forhold til rusmidler. Vi er, blandt andet derfor, enormt glade for at have en samarbejdspartner i kommunen, hvis første prioritet er at hjælpe de unge til at få en mere stabil boligsituation og som arbejder forebyggende, og som vi kan have et tæt samarbejde med, når vi er i kontakt med nogle af de samme unge. Hvis vi møder en ung som måske er ved at blive smidt ud hjemmefra eller som "sofasurfer", er det enormt hjælpsomt, at vi kan sætte dem i kontakt med en ungevejleder fra Helsingbo, som enten kan sætte den unge på venteliste til en bolig i Helsingbo eller hjælpe med alle de praktiske ting, der kan være svære at tage sig af, når man er ung og har et kaotisk liv. Helsingungs og Helsingbos forståelse af, hvordan man hjælper unge bedst er nært beslægtet, det gør samarbejdet let og vi har indtil videre gode erfaringer med at arbejde tæt omkring fælles unge.

Med til at sikre, at den unge får den rette hjælp

Ungevejleder Gry Krath Johansen fra Helsingbo ser en styrke i, at både Helsingbo og Helsingung kan støtte de unge i den forandringsproces de er i, ud fra samme tilgange og at vi kan samarbejde tæt omkring den unge: *"Vi kan støtte op om de unge på flere områder, når der er flere fagpersoner der følger den unge er det trygt. Det er med til at sikre at den unge får den rette hjælp"*. En af de måder vi kan etablere et godt samarbejde på, er ved at holde fælles møde med den unge, hvor den unge sammen med en ungevejleder eller en behandler laver en dagsorden og hvor vi kan tale om, hvem der hjælper med hvad og på den måde få lavet en fælles plan til det videre forløb. Som ungevejlederen fra Helsingbo pointerer bliver det ikke den unges opgave at koordinere os, når vi tænker i at

samarbejde. Det tætte samarbejde har Freya som bor i Helsingbo og kommer i Helsingung, været glad for: *"Fællesmøderne har været vigtige, det gav en følelse af at der er et "Team Freya", at vi alle var på samme spor, vi kunne lave en fælles plan og få talt alle aspekter igennem sammen"*, fortæller hun. Netop de fælles møder har været vigtige for at kunne lave en samlet indsats og vi kan støtte bedre op om de ting, de unge arbejder med enten i Helsingung eller Helsingbo. For Freya har de fælles møder også betydet, at det blev nemmere at tale med ungevejlederen om det, som Freya kalder for misbrugsdelen. Et tæt samarbejdet betyder også, at Helsingbo og Helsingung med fordel kan supplere hinanden.

"Helsingbo kan støtte op om, at den unge fører nogle af de ting ud i virkeligheden, som de taler med Helsingung om. Man kan sige, at Helsingung arbejder mere terapeutisk og Helsingbo arbejder mere med den praktiske del", siger ungevejlederen.

I den unges liv hænger tingene sammen. Livet er ikke fragmenteret eller opdelt i områder, der kun vedrører Helsingbo eller Helsingung, derfor synes vi, at det er så vigtigt, hvis de unge kan få en oplevelse af at den hjælp de får også hænger sammen og er helhedsorienteret.

Freya runder af: *"Jeg føler, at vi på tværs har fået talt om ting, som ikke kun er misbrug. At det er så fleksibelt betyder, at vi har kunnet forme det, så det passer til mig. Mine ønsker er blevet mødt. I lader mig vokse med små skridt"*.



På besøg i Helsingung

Mødet med Helsingung

Det kan være svært at indfange stemningen og arbejdsgangen i Helsingung, hvis man ikke selv har været en del af arbejdsmiljøet eller på anden måde har stiftet bekendtskab med huset. Gennem interviews med fire af de ansatte behandlere i huset, har vi forsøgt at afklare, hvilke tanker der ligger til grund for modellen, vi arbejder ud fra, og hvordan vi griber vores arbejde an. De spørgsmål du vil se nedenfor er udformet ud fra nogle af vores kerneværdier, og tager afsæt i følgende overskrifter: Rammer, Sprog og Udfordringer.

Hvordan lægger man mærke til, at der er tænkt over de fysiske rammer i Helsingung?

"Det er sådan et lille hus med beliggenhed lidt nede af en sidevej. Der står ikke Helsingør Kommune "misbrug-et eller andet" ude foran. Det tænker jeg har en stor betydning. Jeg lægger mærke til, at der er flere unge, der bøvler med at skulle gå ind af døren. De synes det er rart, at indgangen er lidt mere neutral, diskret og hyggelig." – Didda Larsen, Ungebehandler

"Når man går forbi den åbne dør ind til samtalerummet, har man lyst til at sætte sig ind i stolen. Det har jeg i hvert fald. Jeg har eksempler på, at forældre eller unge har sagt, at her er hyggeligere end de havde forventet. De har nogle gange frygtet, at det var et kommunalt sted." – Oliver Meyer, Ungebehandler

Hvad gør du for at unge og forældre føler sig velkomne, når de træder ind af døren?

"Jeg byder altid unge, forældre og samarbejdspartnere på noget, og hvis de siger nej, så prøver jeg altid at tilbyde dem noget andet. Det har en betydning at tage imod noget i det med at skabe en relation. Jeg sørger for at smile til dem, se glad ud og være nærværende, så de kan mærke, at nu hvor de er kommet, så er jeg til rådighed for dem." – Kirstine Hansen, Ungebehandler

"Det er ligesom, hvis man kom hjem til nogen og man ringede på døren. Så går man ud og åbner døren for dem og byder dem velkommen. Det er lidt det samme, der sker her. De skal gerne have en fornemmelse af, at man har siddet og ventet på dem, og man glæder sig til at møde dem. Så de ikke bare føler sig som et nummer i rækken." – Michael Dvorak, Ungebehandler

På hvilke måder oplever du, at rammerne i Helsingung giver afsæt til gode samtaler?

"Især for unge, kan der være mange ubehagelige følelser forbundet med at tale om rusmidler eller ting, som de holder hemmelige for voksne. Jeg oplever, at rammerne gør, at de unge føler sig velkomne. Det giver ro og skaber en afslappet og tryk stemning, hvor man kan tale om de ting, der går én på uden at det er farligt." – Oliver Meyer, Ungebehandler

"Jeg tror det betyder rigtig meget, at vi ikke har et venteværelse, for det bliver meget upersonligt og distanceret." – Kirstine Hansen, Ungebehandler

Hvad er for dig en god samtale?

"En god samtale for mig er en samtale, hvor den anden person, har følt sig hørt og forstået. Ofte kommer der unge ind, der ikke har lyst til at være her, og tænker det her behandling er noget pis og at de ikke har problemer med rusmidler. Her er det min opgave, at den der kommer ind med disse tanker, føler sig hørt og forstået i dét." – Oliver Meyer, Ungebehandler

"En god samtale, er en samtale, som den unge synes har været god." – Kirstine Hansen, Ungebehandler

"Når det lykkes, at den unge går lidt løftet ud af døren i forhold til, hvordan de kom ind af døren. De kommer nogle gange ind med et billede af dem selv eller af deres situation, som er låst, og de kan være meget hårde og dømmende over for sig selv, og være kede af det. Hvis det så lykkes at undersøge noget sammen, så de går ud af døren med flere handlemuligheder eller et andet blik på sig selv." – Didda Larsen, Ungebehandler

Hvordan skaber du et trygt rum, hvor de unge har lyst til at tale om deres liv?

"Jeg gentager det, de unge siger, og bruger deres ord. Når de har udfyldt deres FIT-skema (Feedback Informed Treatment), kan jeg nogle gange spørge ind til, hvordan de vidste, at jeg lyttede. Så svarer de, at "Det var fordi du spurgte ind til de ting, jeg sagde, og kom med nogle relevante spørgsmål." – Kirstine Hansen, Ungebehandler

"Jeg prøver altid at give så meget tid som muligt til, at den jeg taler med finder frem til et svar, sådan at jeg ikke stresser dem, hvis de ikke lige har svaret inden for et par sekunder. At give dem en fornemmelse af, at vi ikke har travlt og samtidigt det her med at give dem en fornemmelse af, at der ligesom ikke er noget forkert svar i forhold til det, jeg spørger om, at der ikke er noget, de skal være bange for at sige." – Michael Dvorak, Ungebehandler

Hvad synes du fungerer rigtig godt, når du taler med de unge?

"Jeg inviterer ind til at udforske et problem sammen. Jeg prøver ikke at udvinde information af dem, eller overbevise dem om noget. I stedet taler jeg med dem på en måde, der udfolder nuancerne af en problemstilling. Det er ikke min

opgave at overbevise de unge om, at de skal lade være med at ryge hash. Jeg spørger hellere ind til, hvad det har af betydning for deres dag i skolen og andre steder, at de er trætte, hvis de f.eks. selv nævner, at hashen gør dette ved dem." – Oliver Meyer, Ungebehandler

"Jeg synes det fungerer rigtig godt at lave et skift fra at sidde over for hinanden og kigge på hinanden og stille spørgsmål – til at man beder om tilladelse og siger "Det lyder som noget der er vigtigt for dig, det her. Skulle vi ikke lige prøve at undersøge det sammen? Er det okay, at jeg bruger tavlen til det her? Så kan vi jo prøve at blive klogere på det sammen". – Didda Larsen, Ungebehandler

Hvilke dele af arbejdet omkring de unge, finder du i særlig grad udfordrende?

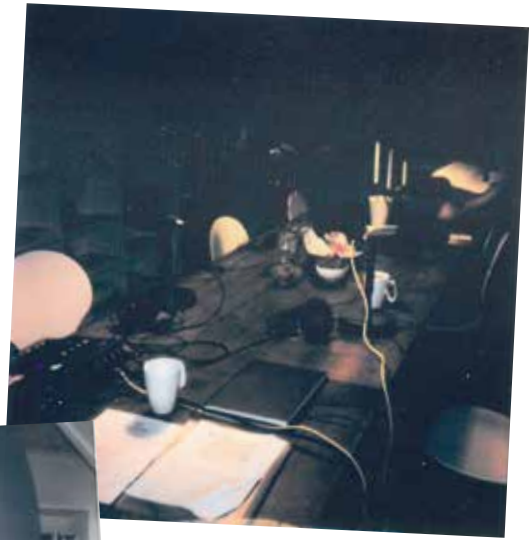
"Det er svært, når den unge er presset herved. Det kan være af forældre, omgangskreds eller en kommunal instans. Så står vi i en svær situation, og det eneste jeg kan gøre er at udforske, hvordan jeg giver dem lyst til at være her. Det er ikke altid det lykkes." – Oliver Meyer, Ungebehandler

"Jeg synes det er udfordrende, hvis man gerne vil hjælpe den unge, og den unge er i en situation, hvor de har meget svært ved at tage imod den hjælp, og man kan se, hvor meget de har brug for det. Det er en udfordrende situation at stå i, fordi du ikke kan hjælpe dem hurtigere end det tempo, de selv er klar til at blive hjulpet i." – Michael Dvorak, Ungebehandler

I hvilke situationer oplever du, at der kræves andre tilgange og værktøjer?

Når man taler med nogen, som tydeligvis ikke er interesseret i at modtage den hjælp, man kan tilbyde. Der hvor det ikke er den unges ønske at være her. Det kan være udfordrende." – Michael Dvorak, Ungebehandler

"Vi har familier, der er fælles om at have nogle udfordringer, men fordi den unge tager rusmidler, bliver rusmidler det man peger på som kilden til problemerne. I de fleste situationer er det ikke sådan det hænger sammen, men nogle gange kan både familien og den unge stirre sig blinde på det. I det succesfulde familiearbejde opdager man, at rusmidlerne ofte er en respons på problemer i familien." – Oliver Meyer, Ungebehandler



HELSINGUNG.NU

TIL UNGE I HELSINGØR OM ALKOHOL, HASH OG STOFFER