

Da Mina og Christian kom i mål

Af Bille Sterll, *journalist*

Illustration af Andreea Dobrin

- Mit misbrug startede sådan set, da jeg var 11 år og blev anbragt det første sted. Alle de andre røg hash, så det begyndte jeg også på.

Forud var gået kaotiske år, hvor Mina og hendes storebror i perioder blev fjernet hjemmefra, når deres maniodepressive mors misbrug eskalerede. Til sidst blev Mina anbragt permanent.

- Jeg mærkede for første gang en befrielse. Jeg var jo bare et barn, men lige pludselig var jeg ikke tynget af sorg og vrede og skam. Vi røg os skæve, så tit vi kunne komme til det, og det har jeg mere eller mindre gjort lige siden. Jeg skulle bare overleve, uden at nogen opdagede, hvem jeg var.

Fra Mina var 11 år, til kort før hun blev 15 år, var hun anbragt tre forskellige steder, og hvert sted fulgte hashen med. I et par år skruede hun ned. Det var i de år, hun boede hos en plejefamilie på Samsø og kortvarigt smagte det liv, andre børn lever.

- Claus, min plejefar, bagte rugbrød et par gange om ugen, vi spiste aftensmad nogenlunde på samme tidspunkt hver dag, og i weekenden tog vi ud til forskellige steder på Samsø. Jeg tror faktisk, min plejemor Lotte elskede mig, selv om jeg ikke var hendes. Jeg fik veninder i skolen og gik

til halbal i weekenden, vi lavede lektier sammen, fik kærester og slog op. Her handlede det ikke så meget om at overleve, siger Mina.

I modsætning til Mina voksede Christian op i en pæn forstadsfamilie, hvor mor passede hjemmet, mens far var arkitekt. Som ung teenager søgte Christian spænding sammen med de seje gutter, og allerede i skoleårene røg han hash hver dag. Alligevel passede han sin uddannelse til anlægsgartner og fik et godt job, fandt en dejlig kone og blev med få års mellemrum far til fire drenge.

- En dag kom der en gut forbi med noget pulver i en pose. Det var amfetamin, og det var helt fantastisk. Nu kunne jeg både arbejde, være vågen og feste. Jeg røg stadig hash og drak øl, og jeg syntes ikke, jeg havde noget problem, for jeg passede jo mine ting. Vi havde tre små børn, så der var *run* på. Når jeg tog amfetamin, kunne jeg gå på arbejde hele dagen og stadig komme hjem og være familiefar. Da det var på sit højeste, tog jeg mellem fem og 10 gram om dagen. Senere blev det også til kokain, men det korte af det lange er, at mit misbrug eskalerede, og det blev værre og værre, fortæller Christian.

Selv efter et halvt liv på stoffer bevarer nogle stofbrugere evnen til at sætte sig mål og nå dem. Måske kan vi med succes i højere grad bruge tankegangen fra sportspsykologien på sårbare grupper, foreslår sportspsykolog Jakob Freil. I tre år fulgte han en gruppe tidligere stofbrugere, som fik nye tænder og nyt job.



Nye tænder og nyt job

Efter årtier på hash, amfetamin, kokain og rygeheroin er Christian og Mina i dag ude af misbruget. Mina arbejder på et botilbud for udviklingshæmmede og er i gang med at uddanne sig til Steiner-pædagog. Christian har fået fast job på en småkagefabrik. Men før de nåede dertil, fik de ordnet tænder.

Vi møder dem på Cafe Åndehullet i Vordingborg, et værested for tidligere stofbrugere. Her er kaffe på kanden, orkideer i vindueskarmen og tændte stearinlys på bordet. Fra 2013 til 2016 drev Åndehullet sammen med den kommunale tandpleje et projekt, hvor 49 tidligere stofbrugere kom gratis til tandlægen og fik ordnet alt fra fyldninger og broer til rodbehandlinger og helt nye tænder. Hele forløbet kostede lige under 1,1 millioner kroner, som kommunen fik fra Sundhedsministeriets satspulje.

- De lavede blandt andet de her to, siger Mina og viser en række hele, hvide tænder frem.

- Ellers havde jeg haft et stort hul her. Der gik infektion i, og tanden knækkede, så tandlægen var nødt til at hive det hele ud. Jeg tror, jeg græd i to dage, jeg var så bange for, at man ville kunne se det. Det betyder rigtig meget, at tænderne ser ordentlige ud.

Også Christian var igennem et langt forløb hos tandlægen, før han igen kunne smile uden at skamme sig:

- Mine tænder var så grimme og gule, og jeg spurgte, om vi kunne gøre noget ved det. Tandlægen svarede: Du ryger jo, så det kan ikke betale sig. Så slog vi hånd på, at hvis jeg holdt op med at ryge, ville han blege mine tænder. Og jeg har hverken brugt plaster eller nikotintyggegummi eller noget som helst, siger Christian.

Efter tre år hos tandlægen har halvdelen af deltagerne fået arbejde eller er gået i gang med en uddannelse i stedet for at leve af kontanthjælp. De fleste havde meget dårlige tænder, besøgene hos tandlægen var smertefulde, og flere fik angstanfald, når de sad i stolen. Alligevel mødte de troligt op igen og igen. Den vedholdenhed kom bag på folkene bag projektet.

- Jeg er overrasket over stabiliteten. I den kommunale tandpleje har vi normalt en del udeblivelser, men i denne målgruppe har vi set rigtig stor stabilitet. Det er meget få, der er blevet væk, og hvis det er sket, har de ringet og undskyldt mange gange. Vi havde nok en forventning om, at de ikke kunne så meget, men det kan de. De har kæmpet for at blive stoffrie, og de er



taknemmelige over at få livet tilbage, siger Lene Maare, som er overtandlæge i Vordingborg kommunale tandpleje.

Samme oplevelse har psykolog Jakob Freil fra Psykologgruppen Aros, der som ekstern konsulent har evalueret hele projektet:

- Vi havde alle forventet langt større ustabilitet. Behandlingen kræver stor vedholdenhed, ikke mindst, fordi den gør meget ondt, men deltagerne har været overraskende stabile. Det er noget af det mest interessante, jeg har været med til som psykolog, siger Jakob Freil.

En dag fik jeg nok

En vinterdag i begyndelsen af 2010 rullede en politibil op foran Christians hus på Møn. På det tidspunkt var konen skredet og havde taget børnene med. Han havde mistet sit job, var røget ud af a-kassen og supplerede kontanthjælpen ved at sælge stoffer og begå indbrud. Alt var kaos, og han lod det sejle. Politiet havde fået en anmeldelse, og nu ville de gerne ind at se, hvad han havde liggende.

- De ransagede hele huset og fandt hash, amfetamin og forskellige tyvekoster. Det var som om, der åbnede sig et eller andet for mig, og jeg tænkte, nu er det nok, nu må jeg have det hele ud. Og så fortalte jeg alt, hvad jeg havde lavet af ulovligheder til denne her politimand. Det var en stor befrielse for mig. Jeg er dem dybt taknemmelig for, at de kom den dag, for det satte tingene på plads for mig, fortæller Christian.

Kort efter gik Christian i behandling og senere samme år - den 24. november 2010 - fejrede han første dag som *clean*. På samme tid var Mina sammen med en mand, som også tog stoffer. De var flyttet til Præstø, og med tiden var hashen eskaleret til rygeheroin.

- Vi købte for 3.000 kroner hver anden dag til os to, og jeg kunne jo godt regne ud, at det ikke kunne blive ved. Alt blev formøblet, vi havde solgt min bil. En dag var vores lokale pushere blevet *bustet*. Vi havde abstinenser, og vi var taget ind til Istedgade i København, hvor vi købte stoffer af en pusher, som gemte dem i underbukserne. Det var så klamt. Dagen efter tog vi på misbrugscentret.

Den 8. september 2012 røg hun hash for sidste gang.

- Jeg er en megadårlig narkoman, det er alt for besværligt med abstinenserne, og jeg ser min mor for mig rakke rundt i gaderne, ynkelig og ydmyget. Det er bare ikke det, der er meningen med mit liv, fortæller Mina.

Efter et halvt liv på stoffer besluttede Mina og Christian at stoppe. De satte sig et mål og holdt fast, selv når det var svært, og i dag er de kommet ud på den anden side. Og de evner bør vi se nærmere på, mener psykolog Jakob Freil.

- Det ser ud som om, stofafhængige har særlig evne til at holde ved og kæmpe sig tilbage i rehabiliteringsfasen. De er en mentalt hårdfør gruppe med nogle evner. Det er min klare fornemmelse efter det her projekt, hvor vi har fulgt dem i tre år. De har en meget stor chance for at komme videre i deres liv. De har evnen til at gennemføre og kæmpe sig videre. Der er en stor vilje og udholdenhed i den gruppe, og det bør vi interessere os mere for, siger han.

Nu føler jeg mig nyttig

Viljen og udholdenheden har været med Mina hele vejen. Stofferne var et effektivt middel mod den smerte, hun mødte som barn, og som fulgte hende langt op i de voksne år. Men selv med et dagligt hashmisbrug tog hun en uddannelse som sygeplejerske. Og da forholdet til den mand, hun var blevet stoffri sammen med, gik i stykker, vendte hun ikke tilbage til stofferne efter trøst.

I stedet gik hun i gang med en ny uddannelse som Steiner-pædagog ved siden af jobbet på et botilbud for udviklingshæmmede. Her hjælper hun seks beboere med at smøre madpakker, gå på arbejde, tage i svømmehallen og i det hele taget få hverdagen til at hænge sammen.

- Jeg gik i et terapiforløb, hvor de var begyndt at snakke om, at jeg skulle søge pension, og det havde jeg det ikke godt med. Så søgte jeg job som tilkaldevikar, og på min første vagt havde jeg det som at komme hjem. Jeg kunne arbejde 30 timer om ugen og tage ekstra vagter. Når tingene falder i hak, kan man jo overkomme alt.

- Jeg kan godt lide at føle mig nyttig, og at der er nogen, der har brug for mig. Jeg

er gået tidligt ud af skolen, jeg har haft en svær start på livet, og mit selvværd er ikke det højeste. Så det betyder noget for mig, at jeg kan bruges, som den jeg er, siger Mina.

Da Christian igen kunne smile, fik han job på en kagefabrik, først som afløser, nu som fastansat.

- I øjeblikket laver jeg dej til kammerjunkere og blander mel og vand og bagepulver og hjortetaksalt, og hvad ved jeg. Jeg har også været i pakkeriet, jeg er ret alsidig, Og så er jeg i godt humør og spreder glæde. Jeg er blevet mere udadvendt, og i bund og grund er jeg blevet et rigtig positivt menneske. Jeg synes faktisk, jeg ser rimelig godt ud i betragtning af, hvad jeg har været igennem, siger Christian.

Undervejs fik hans ældste søn selv et misbrug og døde, men heller ikke det fik Christian til at vakle.

- Vi mistede ham for tre år siden af en overdosis, og det kommer vi nok aldrig over. Vi kan lære at leve med det, men ... Det tog rigtig hårdt på os alle sammen. Min kone sad et halvt år og kikkede lige ud i luften. Jeg fik et slags overlevelsesgen, der slog til, så jeg tænkte, at nu måtte jeg være stærk og holde ud, fortæller Christian.

Er du god til at drible?

Som psykolog arbejder Jakob Freil til hverdag med specialpædagogik og topsport. Han er en del af Team Danmarks eksterne netværk af sportspsykologer og arbejder som teknisk coach for den århusianske basket ball-klub Bakken Bears, der spiller i Champions League. Han har ansvar for, at spillerne leverer den optimale præstation, individuelt og som hold.

- I topsporten sætter vi målrettet ind: Er du god til at drible eller til at skyde tre-point-skud? Elitesport handler om, hvordan du løfter dig 0.2 procent i forhold til din modstander. Ingen bliver lige gode til det hele, det gælder om at findyrke spidskompetencen. Her er det fagligt interessant, at der ser ud til at være nogle ligheder mellem sportsfolk og tidligere rusmiddelafhængige: evnen til at lægge planer, sætte sig mål og fastholde dem. Kan vi i højere grad sætte ind i rehabiliteringsfasen med nogle af sportspsykologiens metoder? Og kan vi gøre det tidligere, inden de fysiske følgeskader bliver for store? spørger Jakob Freil.

Vi havde alle forventet langt større ustabilitet. Behandlingen kræver stor vedholdenhed, ikke mindst, fordi den gør meget ondt, men deltagerne har været overraskende stabile. Det er noget af det mest interessante, jeg har været med til som psykolog.

- Jakob Freil, Psykologgruppen Aros

Uden for banen arbejder han med specialpædagogisk udvikling. Også her, i arbejdet med børn med særlige behov, kan tankegangen fra sportens verden bruges:

- Rigtig meget af den hjælp, vi giver mennesker, der er kommet i uføre, handler om at kompensere. Måske handler det netop for de mennesker om at få et optimerende aspekt ind: Holde fokus, sætte mål og følge dem; finde ud af hvor ressourcerne er. En stor del af den specialiserede sociale indsats fokuserer på det afstressende og på at gøre det lettere. Det skal vi også, det er ikke fordi, den vinkel er forkert, men måske har vi for meget fokus på, at det er synd for dem, og på hvad der ikke virker, mener Jakob Freil.

En britisk undersøgelse af unge født i 1970 kæder intelligens sammen med brugen af stoffer. Jo højere IQ i barndommen, jo mere tilbøjelige var de som unge til at prøve stoffer som hash, kokain, amfetamin og ecstasy. Undersøgelsen siger ikke noget om, hvorvidt de begavede unge udviklede et misbrug, kun at de i højere grad prøvede forskellige stoffer som unge. Tidligere

britiske studier har fundet en sammenhæng mellem høj intelligens som barn og et højt indtag af alkohol som voksen.

Jakob Freil kan ikke på stående fod vurdere den britiske undersøgelse, men han understreger, at den peger i samme retning som de tanker, han gør sig efter tandlæge-projektet:

- Når først vejen var lagt, var de vældig målrettede og havde en veludviklet evne til at forfølge sporet trods vanskeligheder med smerter og svære livsvilkår. Det samme har jeg oplevet med højt begavede mennesker med autisme spektrum forstyrrelser og sociale funktionsvanskeligheder. Folk med misbrugsproblemer får typisk sociale diagnoser som angst, personlighedsforstyrrelser og andre psyko-sociale lidelser. Det kunne være interessant at se dem ud fra en mere neuro-psykologisk vinkel og undersøge deres kognitive udvikling.

På Center for Rusmiddelforskning ved Aarhus Universitet kender professor Mads Uffe Pedersen ikke til denne eller andre undersøgelser, der viser, at mennesker med misbrug skulle være klogere eller mere vedholdende end andre. Måske snarere tværtimod:

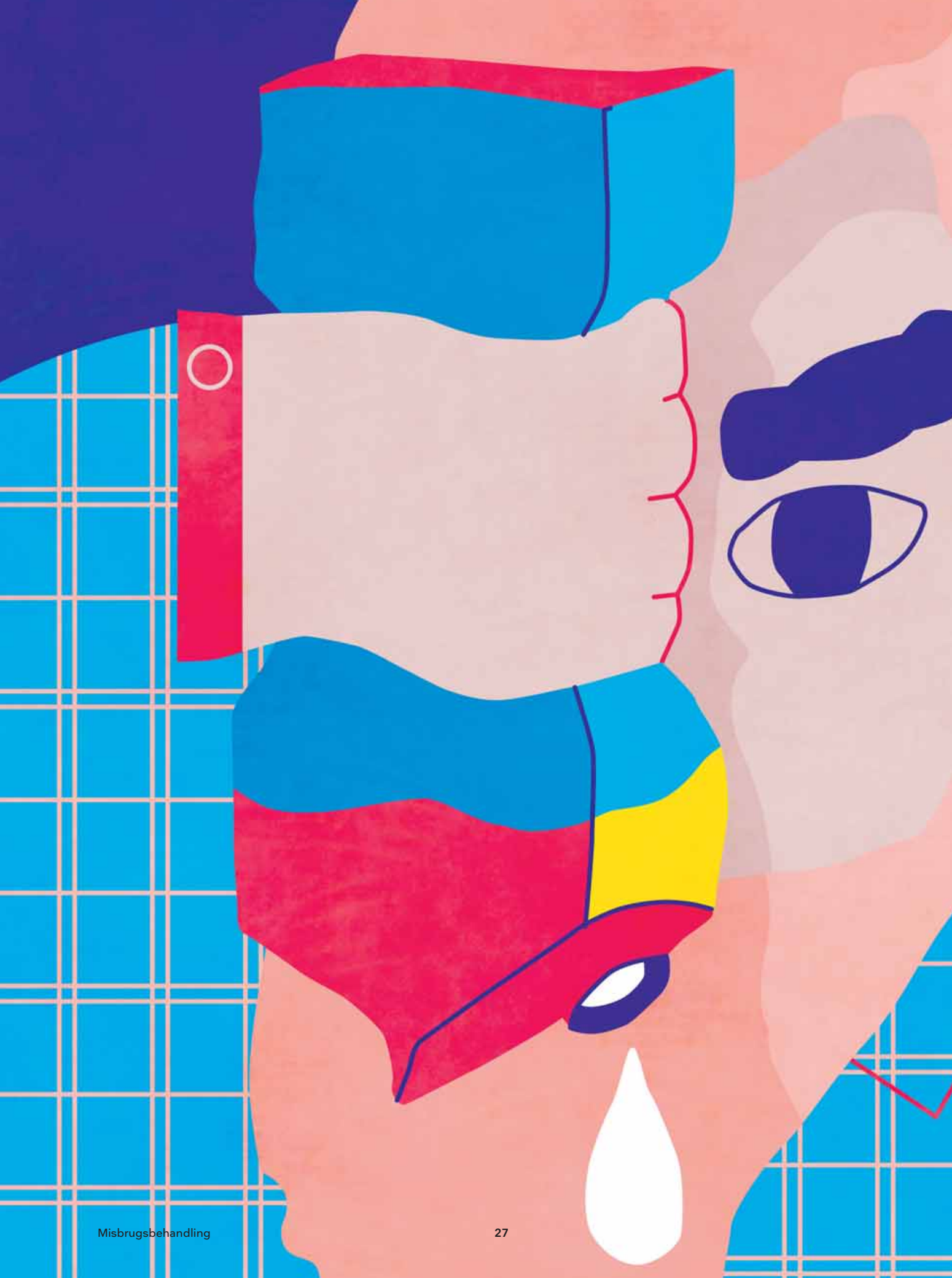
- Misbrug vender den sociale tunge ende nedad, og personer, der misbruger rusmidler, er langt mere psykisk og socialt belastede end andre. Blandt de unge ser vi mange med diagnoser og kognitive vanskeligheder, siger han.

Til gengæld tror han på, at tidligere stofbrugere finder stor motivation til at komme videre, hvis de får den rigtige hjælp:

- Mennesker, der har udviklet et misbrug, er generelt meget ustabile, de kommer ikke til behandlinger, og de glemmer at melde afbud. Men hvis de kommer ud af misbruget og begynder at få styr på tingene og mærker motivationen, bliver de langt mere stabile. De lidt ældre med et mangeårigt misbrug har ofte meget dårlige tænder og er måske vant til at have ondt. Hvis de får troen på livet igen og mulighed for at få repareret tænderne gratis, overrasker det mig ikke så meget, at de holder ved.

Eller som Mina siger: Det bliver en viljes-handling. ●

Mina og Christian har bedt om ikke at få deres efternavne nævnt. Redaktionen kender deres fulde navne.





De udvalgte

Hvert år hædrer den europæiske psykologforening, EFPA, psykologer fra hele Europa for at have bidraget bemærkelsesværdigt til psykologien. I år var tre danskere indstillet til tre forskellige priser. Mød dem her i *Magasinet P*. I dette nummer er det Mia Skytte O'Toole, der var indstillet til Comenius Early Career Award. Forskeren modtager derudover Dansk Psykolog Forenings nye Juniorforskerpris i 2017.