

SÅDAN GJORDE DE:

- Oktober 2012: Fælles temadag
- November 2012 - januar 2013: Workshops om fælles værdigrundlag.
- Januar 2013: MARKvandringen bliver præsenteret. Vikar bliver ansat til at dække fraværet af den medarbejder, der er på vandring.
- 14. januar - 15. august 2013: Alle medarbejdere er i praktik to dage på hvert af de tre øvrige dagtilbud.
- 21. oktober: Opsamlende temadag. Det bliver besluttet at arbejde videre med at skabe en vidensbank for centret.
- Januar-februar 2014: Centrets ledere er i praktik.

REFLEKSIONSARBEJDE MED FIRE SPØRGSMÅL

1. Hvordan har du oplevet vores værdier: Tillid, Respekt og Omsorg?
2. Hvilke talenter/kompetencer/ressourcer har du set?
3. Hvad ville du være stolt af, hvis du var medarbejder på det pågældende tilbud?
4. Hvad vil du gerne adoptere/afprøve på din arbejdsplads?

Spørgsmålene bliver besvaret ved udgangen af anden praktikdag og afleveret til lederen eller MEDrepræsentanten og indgår i evalueringen af hele forløbet.



Mads Willumsen arbejder til daglig som pædagog i dagklubben Borgervænget, men når han træder ind af døren til dagtilbuddet på Søndre Fasanvej, er han ikke længere et fremmed ansigt for brugerne i tilbuddet. De lærte ham nemlig at kende, da han i april var to dage i praktik på Søndre Fasanvej.

Af Pernille Søndergaard
Foto: Jeanne Kornum

Mikael trækker vejret

I projekt Anonym Misbrugsbehandling sender de brugere på et kursus med yogaøvelser, meditation og åndedræts teknikker, kaldet Breathe SMART. En af dem er 32-årige Mikael. Han oplever, at metoden skaber ro og hjælper ham med at holde fast i de gode beslutninger.

EN torsdag aften i oktober ligger Mikael på en yogamåtte med lukkede øjne. Han har lige lavet en øvelse med dybe åndedræt langt ned i maven. Det er fjerde aften på grundkurset i Breathe SMART. For sit indre blik ser han sin kone, sine tre børn og nærmeste venner, og pludselig mærker han, at tårerne begynder at løbe ned af kinderne. Da han lidt senere på aftenen kører hjem fra kurset, græder han igen. Han har lånt sin brors bil, og da han leverer den tilbage, og broren spørger, om han har fyldt benzin på, svarer han spontant: "Nej, men den er fyldt med kærlighed!"

MED ÅBENT SIND

Mikael er en høj, slank mand i rød fodboldtrøje. Han smiler, mens han husker tilbage på Breathe SMART-kurset, som strakte sig over fem intense efterårsaftener sidste år.

"Jeg havde fået kurset varmt anbefalet af andre brugere. For nogle af dem havde det været skelsættende, så jeg gik til det med et åbent sind. Men på kursets første tre dage var jeg virkelig frustreret og tvivlede på, om det hokus pokus overhovedet var noget for mig," fortæller han.

Mikael havde aldrig før prøvet at vride sine lange ben i skrædderstilling på en yogamåtte. I hans liv er det fodbolden, som har fyldt billedet, først på banen, siden mere udenfor. Med weekendens fodboldkampe på tilskuerbænken sammen med vennerne fulgte fester, øl og stoffer.

"Stoffet gav mig jo en dejlig følelse, men efterhånden tog det mere og mere over. Pludselig var det stofferne, der havde fået kontrollen over mig, og det gik alvorligt ud over både jobbet og familien. Jeg sagde igen og igen til mig selv: 'Nu stopper jeg', men trangen blev hver gang for stor," fortæller Mikael, som i sommeren 2013 besluttede sig til at tage tyren ved hornene. Hos hans praktiserende læge var der ingen hjælp at hente, men så fandt Mikael sin kone frem til Projekt Anonym Stofmisbrugsbehandling, og det gav Mikael det nødvendige spark. I august startede han på behandlingen.

ÅNDEDRÆTTET BYGGER BRO

Projekt Anonym Misbrugsbehandling satser på en helhedsorienteret tilgang til behandlingen. Det betyder, at de arbejder

med at få kroppen med, og de har siden 2010 sendt brugere af sted på grundkurset i Breathe SMART. Lea Hansen, som er misbrugsbehandler i PAS fortæller:

"Ligesom der er mange forskellige grunde til, at man kommer til at sidde fast i et misbrug, er der også forskellige veje ud af et misbrug. For nogle er gruppeterapien netop dét, der skal til for at skabe varige forandringer. For andre baner grundkurset i Breathe SMART vejen til bedre at håndtere det tomrum, som kan opstå, når man slipper stofferne. Man skal igennem en svær forandringsproces, og her giver meditations- og åndedrætsøvelserne en ballast."

Videnskabelige undersøgelser af metoden Breathe SMART viser, at det reducerer stress, depression og angst at trække vejret dybt ned i maven og fokusere sindet. Men hvorfor nu det?

Kropsterapeut Jakob Lund, som står i spidsen for kurserne, forklarer, at når man aktivt arbejder med at trække vejret, så kommer man i kontakt med kroppens vitalitet. Det betyder, at man bliver bedre i stand til at håndtere de følelsesmæssige tilstande, som man reagerer uhensigtsmæssigt på, fx ved at tage stoffer.

"Vores vejtrækning er forbundet med vores følelser, og man kan bruge åndedrættet som en bro til et sted inde i, hvor der er ro. Og når man kommer i kontakt med den intakte del af sig selv, så kan man - uanset hvor fucked up man er - gå ind og forandre den stress, der er inde i," siger han.

Når man har stress er ens nervesystem høj-aktiveret, og i den tilstand kan man ifølge Jakob Lund ikke træde nye spor og ændre på de fastlåste roller, man har. Derfor kan vejtrækning og yoga hjælpe den afhængige til at bryde med de negative mønstre og fastholde stoffriheden.

IKKE EN MIRAKELKUR

Mikael har i mange år gået rundt med en knude af stress i brystet, men den forsvandt, da han på kursets fjerdedag blev fyldt med strømmen af kærlige følelser.

"Det var ret vildt. Næste dag på arbejde kunne jeg ikke lade være med at uddele kram'ere til min kolleger og selv sure kunder fik et stort smil med på vejen. Det var, som om jeg



Jakob Lund afholder kurserne i Breathe SMART på loftet i en stor lade i Holte.

ikke kunne få nok af at vise kærlighed,” husker Mikael, som til daglig er butikschef.

Oplevelsen af pludselig at komme i kontakt med sine følelser, er Mikael ikke alene om.

”Når man er meget stresset, forsvinder det, der betyder noget for én. Jeg ser tit, at folk via åndedrætsøvelserne på kurset kommer i kontakt med de følelser, der virkelig betyder noget. De mærker sig selv mere, og det kan være det første skridt til forandring,” forklarer Jakob Lund.

For Mikael blev de stærke følelser, der vældede op på kursets fjerdedag, siden til en indre ro, som hjælper ham med

at tage de rigtige beslutninger, når han bliver konfronteret med stofferne eller føler sig draget imod de steder, han ved, det er nemt at få fingre i dem.

Jakob Lund understreger dog, at et kursus i Breathe SMART ikke er en mirakelkur.

”Hvis man har en medicin, skal man tage pillen. Det betyder, at man skal fortsætte med at gøre noget aktivt for at forløse og deale med de negative indtryk og følelser,” siger Jakob Lund. Han anbefaler altid sine kursister på grundkurset at lave et sæt yoga- og vejtrækningsøvelser hver dag. Det hjælper med at fastholde roen og intentionen om forandring.

I dag er en halv times praksis med dybe vejtrækninger og yogaøvelser blevet en fast del af Mikael's hverdag.

”Jeg faldt i på et tidspunkt, hvor jeg følte mig sikker på mig selv, og hvor jeg holdt en pause i mine øvelser. Nu laver jeg mine øvelser næsten hver dag. Det hjælper mig med at holde fokus og giver mig styrke til at tage de rigtige beslutninger. Og når jeg samtidig har min behandling i PAS, bliver jeg for alvor holdt op på, at jeg skal være clean,” siger Mikael.

Han har været stoffri siden 13. november og deltager i dag i en selvhjælpsgruppe i PAS.

Af Pernille Søndergaard
Foto: Morten Bjarnhof.

FA KTA OM BREATHE SMART

SMART betyder Stress Management and Rehabilitation Training.

Teknikken hjælper mennesker med stress, traumer og misbrug med at håndtere svære følelser. Jakob Lund, som har indført metoden i Danmark, underviser hold og tilbyder også individuelle forløb for dem, der umiddelbart er for dårlige til at indgå i sociale sammenhænge. Desuden står han for undervisningsforløb for indsatte i fængsler, både Danmark og i udlandet.

Også for medarbejdere

”Jo mere man er i kontakt med sig selv, jo dybere kan man se i det andet menneske. Uanset hvor dygtig man er som behandler eller socialarbejder kan man ikke undgå at tage andres stress på sig. Breathe SMART giver redskaber til at bearbejde de indtryk, man er udsat for, når man arbejder med mennesker med fx misbrug og kriminalitet,” fortæller Jakob Lund.

Han underviser blandt andet misbrugsbehandlere og fængselsfunktionærer Breathe SMART. I PAS tager alle ansatte et grundkursus i Breathe SMART, og hele personalegruppen på institutionen Den flyvende hollænder været på et kursus i metoden for at få redskaber til at håndtere arbejdsrelateret stress. Personalet har desuden brugt nogle af teknikkerne i arbejdet med stedets unge i forhold til misbrug og aggressionshåndtering.

LÆS MERE WWW. BREATHESMART.DK.