

Vores
stemmer

Vores
liv

Hvem er Stemmer for Hjem?

Stemmer for Hjem er en organisation af unge – for unge – som har oplevet at stå uden tag over hovedet eller uden en fast adresse. Vi arbejder for at skabe forandring, så færre unge i fremtiden skal opleve hjemløshed.

Organisationen udspringer af Hjem til Alle alliancen, som tog initiativ til at samle unge med levede erfaringer med hjemløshed. Formålet var at styrke unges position som erfaringseksperter på lige fod med forskere og fagfolk – og at synliggøre unges perspektiver på, hvordan hjemløshed kan forebygges og stoppes. I dag hedder vi Stemmer for Hjem og samarbejder fortsat tæt med Hjem til Alle.

Denne publikation markerer afslutningen på et forløb sammen med talerskolen Røst, hvor vi har arbejdet med at formidle vores erfaringer og budskaber. Målet har været at styrke vores deltagelse i den demokratiske dialog om unge og hjemløshed.





Når unge rækker ud, skal vi gribe dem

Af Kira West,
direktør i Hjem til Alle

Vi lever i et af verdens rigeste lande. Alligevel falder nogle børn og unge igennem – ikke fordi de ikke rækker ud, men fordi vi ikke altid griber dem i tide.

Denne publikation er skabt af de unge i Stemmer for Hjem. Deres erfaringer er ikke blot fortællinger – de er viden. Viden, vi er nødt til at lytte til, hvis vi vil stoppe og forebygge hjemløshed blandt børn og unge.

Fortællingerne viser, at de unge drømmer om det samme som alle andre: at være en del af et fællesskab, have en familie, tage en uddannelse og få et arbejde – helt grundlæggende ting, som mange tager for givet. Samtidig viser de, at der ikke findes én vej ind i hjemløshed – og derfor heller ikke én løsning.

Hver historie er unik. Alligevel er der et fælles træk: Der har været tidspunkter, hvor de unge rakte ud efter hjælp, men hvor det, de mødte, ikke altid svarede til deres behov.

Fortællingerne minder os om, at relationer er afgørende. At det at blive set og mødt som menneske kan gøre forskellen. Og at vi som system har et ansvar for at handle – uanset hvor en ung henvender sig. Der må ikke være forkerte døre.

Det kræver, at vi arbejder på tværs og tør tænke anderledes. Det er svært – men nødvendigt.

Mit håb er, at denne publikation bliver læst med åbent sind – og med vilje til handling. At vi ikke kun lytter, men også lader os forpligte af det, vi hører. Det er et stort ansvar – et ansvar, vi skal løfte med indsigt, faglighed og menneskelighed.

Som Løgstrup formulerer det: Når vi møder et andet menneske, holder vi noget af dets liv i vores hænder. Når unge rækker ud, må vi være dem, der griber dem – dér, hvor de står.

FORANDRING STARTER MED AT I LYTTER

Vi er en gruppe unge med erfaringer fra hjemløshed. Vi ved, hvordan det er ikke at have et sted at høre til. Ikke at kunne lukke sin egen dør bag sig. Og ikke at blive set, hørt og forstået.

Vi kommer med forskellige historier og forskellige veje ind i og ud af hjemløshed. Men vores erfaringer peger i samme retning: Alt for ofte rammer hjælpen ved siden af. Alt for ofte møder vi systemer, der ikke ser os som mennesker, men som sager, problemer eller kasser, vi skal passe ind i.

Denne publikation er til jer, der arbejder på det sociale område – fra kontaktpersoner og jobcentermedarbejdere til politikere i kommuner og Folketing. Jer, der har magt til at ændre det, der ikke virker.

Vi har skrevet om vores liv og vores møder med systemet, fordi vi tror på, at bedre løsninger kræver, at I lytter til os.

Vi er forskellige og hjemløshed ser ud på mange måder. Men når vi ser på vores oplevelser samlet, tegner der sig nogle tydelige mønstre i det, der ikke virker – og i det, der kunne gøre en forskel.

Derfor har vi tre klare ønsker til jer, der har ansvaret.

Se mennesket – ikke sagen

Hvis vi ikke bliver set for den, vi er, får vi ikke den hjælp, vi har brug for. Standardløsninger, skemaer og stereotyper hjælper os ikke – hjemløshed ser ud på mange måder. I må være nysgerrige på den enkelte og turde arbejde ud over systemets firkantede rammer. Vi har brug for at blive mødt som mennesker med både behov, ressourcer og drømme – og for, at I investerer tid i at forstå os som vi er.

Gå i dybden – og tag ansvar på tværs

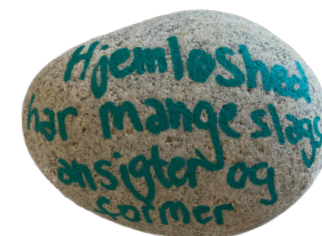
Vores udfordringer hænger sammen og er sjældent kun det synlige problem. Hvis vi får meget tidsafgrænset hjælp, der slutter når det umiddelbare problem er løst, så er det let at føle sig som en kastebold, som I hurtigt vil have videre. Vores livssituationer er komplekse og hænger sammen med svigt i barndommen, ensomhed, dårlig økonomi, psykiske udfordringer og meget mere. Hvis I kun ser det overfladiske, overser I det, der faktisk skal løses. Gå i dybden – og hvis noget ligger uden for jeres område, så hjælp os videre.

Grib ind tidligt

Vent ikke, til det hele brænder sammen. Giv et skub i den rigtige retning, mens problemerne stadig er til at overskue. Når hjælp udebliver eller kommer for sent, kan det sætte en negativ spiral i gang med alvorlige konsekvenser. I sidste ende mister vi tilliden til systemet. Den tillid kan være meget svær at genopbygge.

Denne publikation er vigtig, fordi den samler vores erfaringer som viden. Ikke kun om, hvad der går galt, men også om, hvad der kan gøres anderledes. Vi ønsker ikke kun at blive hørt. Vi ønsker at blive taget alvorligt som medspillere i arbejdet med at stoppe hjemløshed blandt unge.

For det kan gøres bedre. Og det starter med, at I lytter.



Jeg

kan

huske

Denne tekst er skabt af Stemmer for hjem i fællesskab. Den repræsenterer en flok af unge stemmer, som har unikke liv, men fælles erfaringer. Her fletter stemmerne sig sammen i en fælles form, som er blevet til med inspiration fra den amerikanske forfatter Joe Brainard.

Jeg kan huske første gang, jeg var hjemløs.
Jeg kan huske sofaerne.
Jeg kan huske usikkerheden.
Jeg kan huske, hvor vred jeg blev dengang, du sagde, at jeg jo havde fået det bedre.
Jeg kan huske den manglende stabilitet i venner og omgangskreds.
Jeg kan huske varmen fra bålet.
Jeg kan huske de kolde morgener.
Jeg kan huske de mange dage, hvor jeg ikke vidste, hvor jeg skulle sove.
Jeg kan huske, da jeg havde astma.
Jeg kan huske, hvor vred jeg blev, da jeg ikke blev lyttet til.
Jeg kan huske, hvor alene jeg følte mig som hjemløs.
Jeg kan huske destruktive venskaber.
Jeg kan huske første gang, jeg blev mobbet. Jeg var 5 år gammel.
Jeg kan huske første gang, jeg forstod, at det ikke var meningen, at man skal leve i massiv mobning. Jeg var 30 år gammel.
Jeg kan huske byens mange dufte.
Jeg kan huske dengang, jeg blev glad for at flytte i egen lejlighed.
Jeg kan huske de mange fester.
Jeg kan huske, da jeg mødte min nye socialrådgiver, og du sad og tegnede engle og små sole, og med det samme vidste jeg, at du ville hjælpe mig.
Jeg kan huske, hvor glad jeg var til koncerten.
Jeg kan huske min mormor, hendes varme smil, der fik det til at gløde i mit bryst.
Jeg kan huske duften af det endelige hjem.
Jeg kan huske fuglesang.
Jeg kan huske tanker om, hvordan mit liv skulle se ud. Hvor skulle jeg starte, og hvor skulle jeg gå hen. Jeg havde ingen ide om, hvordan jeg skulle finde den rigtige vej frem.
Jeg kan huske dengang, jeg blev glad for tatoveringer.
Jeg kan huske, at jeg var meget hyperaktiv til at «være pige».
Jeg kan huske dengang, jeg blev glad for at gå i skole.
Jeg kan huske morgenduggen.
Jeg kan huske dengang, jeg gav min kat et kram for første gang.

Jeg kan huske dengang, hvor vi havde det sjovt, og livet var lidt lettere, og dagene var længere.
Jeg kan huske de søvnløse nætter, hvor tanker løb rundt.
Jeg kan huske den juleaften, som kun bestod af mine tårer.
Jeg kan huske, hvor vred jeg blev, da du sagde, at jeg bare skulle tage mig sammen.
Jeg kan huske, da jeg tog dig i at mishandle min mor og mine søskende, at det gjorde mig så vred og aggressiv. Jeg ville gerne smadre dig og ville også have gjort det, hvis ikke min lillebror havde stillet sig i vejen. Altså din søn.
Jeg kan huske svigtet fra dem, der stod mig tæt.
Jeg kan huske, hvor vred jeg blev, da du gik over mine grænser.
Jeg kan huske, at jeg blev vred dengang, jeg ikke blev taget seriøst i systemet.
Jeg kan huske larmen fra mennesker.
Jeg kan huske, da jeg fandt ud af, at jeg var anderledes.
Jeg kan huske, da jeg ikke ville mere.
Jeg kan huske, da du døde, mormor, og jeg trøstede de andre.
Jeg kan huske den første gang, min far truede med at lægge hånd på mig.
Jeg kan huske, at jeg forestillede mig, at min mormor var der imellem mig og min far, og beskyttede mig fra det, min far ikke kunne forstå i sig selv.
Jeg kan huske at jeg aldrig var bange for at fortælle dig om de ting, som jeg har oplevet, og jeg vidste ret hurtigt, at du var sådan en, man kunne stole på.
Jeg kan huske, da jeg mistede dig.
Jeg kan huske, at hun aldrig stoppede med at smile, selv da hun var død.
Jeg kan huske, da du kom ind i mit liv.
Jeg kan huske, da min kat var killing og løb fra den ene ende af lejligheden til den anden.
Jeg kan huske, at jeg ikke er alene.
Jeg kan huske første gang, jeg embracede det og blev glad for at være anderledes. For at være mig.
Jeg kan huske, hvor vred jeg blev, da han sagde, at jeg skulle gøre et bedre forsøg.

Jeg kan huske, at min mor nægtede mig den hjælp, jeg trængte til, fordi hun havde haft det så dårligt i systemet, at hun ikke kunne stole på, at det ville hjælpe hendes datter.

Jeg kan huske dengang, jeg blev glad for at starte i psykiatrien.

Jeg kan huske, at jeg har følt mig elsket af min mormor i hele mit liv, selvom hun døde, da jeg bare var 3 år gammel.

Jeg kan huske første gang, jeg følte mig anderledes.

Jeg kan huske alle de gange, hvor jeg har villet give op, hvor jeg tænker, jeg ikke er stærk nok eller klog nok til denne verden. Jeg kan huske, at hun kom til mig i mine drømme, holdt rundt om mig og fortalte, hvor vigtigt det var, at jeg var til.

Jeg kan huske dengang, jeg cuttede kontakten, og hvor meget lettere mit liv blev.

Jeg kan huske trygheden og stilheden ved ikke at have kontakt til min far mere.

Jeg kan huske første gang, jeg følte mig hjemme.

Jeg kan huske, hvor glad jeg var, da jeg endelig følte, at jeg var i live.

Jeg kan huske dengang, jeg blev glad for at være mig selv.

Jeg kan huske, hvor glad jeg var, da min kat løb mig i møde i døren.

Jeg kan huske, at den første gang, jeg følte mig god nok, var i 2025.

Jeg kan huske den dag, jeg mødte dig. Ikke for første gang, men hvor jeg rent faktisk så dig.

Jeg kan huske, at jeg vidste, at du ville hjælpe mig.



Af Mads Nielsen

VILLE DU
VÆRE STOLT
AF MIG?

Jeg mistede min farfar, da jeg var 10 år gammel i 2008. Vi var på vej til familiefest, da min far fik en opringning om, at han var fundet død.

Min farfar er den, der havde givet mig mit navn – og jeg var altid hans yndling. Jeg var 3 gange i Paris med ham. Der fik jeg en masse oplevelser, og han lærte mig om verden. Han lærte mig at se tingene, som de er og ikke tænke så meget over det. Ting skal nok gå. Det har jeg tænkt meget over siden, nu hvor han ikke var der.

Jeg kan huske, at jeg så ham i kisten til begravelsen – det har sat spor i mig. I tiden efter begravelsen var jeg slet ikke rigtig til stede – jeg lukkede mig inde i mig selv. Så var der nogle år, hvor jeg kom ud af min skal igen, men da jeg blev hjemløs, begyndte jeg at tænke rigtig meget over det. Jeg blev ramt af, at jeg var alene. Der var jo andre mennesker omkring mig, men det mærkedes ikke rigtig. Det hele blev lidt ligegyldigt, og jeg havde ikke lyst til at være her mere.

Det gik skævt, da min mester sagde, at jeg skulle være et år mere i uddannelse for at blive murer. Der gik jeg i sort og tænkte, at det kunne være ligegyldigt – så kunne jeg bare blive ufaglært. Da han så sagde, at han ikke kunne bruge mig mere, og min daværende kæreste gik fra mig, gik det helt galt. Jeg havde ikke råd til at bo i min lejlighed længere, og mit forhold til mine forældre var ikke ret godt, så jeg ville ikke flytte hjem til dem – det var derfor jeg blev hjemløs.

Jeg savnede min farfar rigtig meget. Han var den, der kunne have været der for mig. Jeg tænkte virkelig meget på ham, og jeg tænkte, hvad han ville tænke om mig. Ville han føle, at han ikke havde hjulpet mig nok og været der nok for mig? Hvad ville han mene om den person, jeg var blevet? Ville mit liv have været anderledes, hvis han havde været der i mit liv længere tid? Kunne han have hjulpet, da det hele væltede?

Til farfar
Jeg kan huske den dag, jeg mistede dig
og de mange dage uden ord viste ikke
hvordan jeg skulle arbejde med at have mistet dig
Kan huske vores ture hvor vi tog rundt i
landet for at se på kirker, du lærte mig
Hvad hjertevarmer, kan også huske vores
tur til Paris og oppe i en luftballon
Svarer dig hver eneste dag, tænker meget
tit på om du ville være stolt af mig som
den jeg er idag, men ved os du kun vil se
mig glad og at jeg har det godt, er ked af
jeg ikke fik mere tid med dig
Hver gang jeg ser op på himlen tænker
jeg på dig, og håber du hjælper mig når jeg har
det svært i hovedet, og viser mig den rigtige
vej frem

Kære Mitas min guldklump
Glæder mig til at se dig og lærer dig verden
håber jeg kan være den far som jeg vil ^{gennem være for dig}
hvad der er vigtigt som familie, ærlighed og følsomhed
også må vi se om du ligende mig eller dine mor
håber lidt du har mit rolige sind.
Men er bekymret for om jeg kan være det
Jeg skal kunne for dig, om jeg kan leve op til mine
egen forventninger om at være der for dig og lærer
dig at du kan mere enden du tro, har store
forventninger til mig selv når det kommer til dig
hilsen din far som elsker dig utrolig højt

Der gik måske et års tid, hvor jeg bare gik i min egen verden. Jeg boede i en kammerats kælder, men kunne ikke have adresse der, og jeg kom også til at føle, at jeg sled på ham og hans kæreste. Jeg var en byrde for alle dem omkring mig. Jeg havde midlertidige jobs og tog en dag ad gangen. Tit tænkte jeg, når jeg gik i seng om aftenen, at jeg ikke håber, jeg vågner i morgen. Heldigvis mødte jeg en person – en jobkonsulent – som jeg kunne mærke ville mig som person. Da jeg sagde, at jeg havde brug for at finde et sted at bo, så handlede han og hjalp med at finde et sted, hvor jeg både fik et værelse og hjælp til at komme videre.

I dag ved jeg, at min farfar ville være stolt af mig. Livet er, som det er, og han ville forstå, hvorfor det gik, som det gik. Jeg er meget taknemmelig for, at min kammerat som hjalp mig, og i dag har jeg fast arbejde, kæreste og et barn på vej.

Når hjælpen stopper, hvem griber os så?

I Danmark flytter unge typisk hjemmefra, når de er omkring 21 år. For anbragte unge ser virkeligheden dog meget anderledes ud. De forventes ofte at klare sig selv, når de fylder 18. Men hvorfor skal der være så stor forskel? Hvorfor giver vi ikke alle unge den samme mulighed for en tryk overgang til voksenlivet?

Jeg mener, at vi mangler en bedre ungestøtte, der tager ansvar for unge, der er i anbringelse. Ungestøtte er den hjælp, man kan få, efter man fylder 18, så man ikke står alene i overgangen til voksenlivet, men alt for mange oplever, at den ikke fungerer, som den skal. Mange bliver ikke hørt i deres egne ønsker, hvad enten det handler om at blive boende på deres anbringelsessted eller få den kontaktperson, de har tillid til, når de skal flytte i egen bolig. Vi har brug for et system, der sikrer, at unge får den nødvendige støtte - også efter de fylder 18. En støtte, der ikke stopper brat, men følger den unge ind i voksenlivet, ligesom mange andre unge kan regne med deres forældre.

Da jeg fyldte 18, fik jeg lov til at blive boende på mit børne- og ungehjem. Det betød virkelig meget for mig, for jeg var slet ikke klar til at stå på egne ben endnu. Jeg havde brug for tryghed og ikke en flyttekasse. Men noget ændrede sig. Pædagogerne begyndte at behandle mig anderledes. Hvis jeg sagde min mening, lød svaret pludselig "Du kan jo bare flytte." Jeg fik følelsen af, at både pædagogerne og kommunen arbejdede på at få mig videre, måske fordi de mente, jeg havde det for dårligt. For som anbragt står man ofte på en vippe. Man kan have det for godt til at få ungestøtte, men også for dårligt til at få lov til at blive, hvor man er. Jeg husker, at jeg var så bange for, at der kom nogen, og tog en beslutning hen over hovedet på mig. Så da jeg startede på min uddannelse, skrev jeg mig op til kollegieværelse og flyttede hurtigt ud efter. Selvom jeg ikke følte mig klar.

Den støtte, jeg fik, var en helt ny kontaktperson, som havde fri kl. 16, næsten lige på det tidspunkt, hvor jeg fik fri fra skole. Det hang slet ikke sammen. Og kort tid efter blev min kontaktperson fyret, og jeg blev glemt af kommunen. At flytte hjemmefra er en stor ting for alle unge. Det er her, man for alvor skal begynde at klare sig selv. For anbragte unge er det samtidig en situation, hvor de ofte står uden det samme sikkerhedsnet som andre unge. Derfor er det helt afgørende, at man som anbragt ung bliver lyttet til, og at den støtte, man får, faktisk giver mening i ens hverdag. For når støtten ikke fungerer, får det konsekvenser. Og det skete for mig.

I perioden efter, at min kontaktperson var blevet fyret, gik det ned ad bakke. Jeg fik meget fravær fra skolen, og til sidst blev jeg sygemeldt. Af den grund blev jeg smidt ud af skolen, hvilket betød, at jeg ikke måtte blive boende på kollegiet. Jeg forsøgte at starte op på noget andet, men alt var så rodet og svært. Det var ligesom en snebold, der bare blev større og større.

Til sidst stod jeg uden bolig. Hjemløs.

Desværre er min historie ikke unik. I 2017 var det cirka 36 % af unge hjemløse som havde anbringelsesbaggrund, ifølge en undersøgelse fra VIVE. Det er ikke bare et tal, men det er virkeligheden for mange unge.

Mit største ønske er, at anbragte unge bliver hørt og taget seriøst i deres ønsker til ungestøtte, og at de får reel indflydelse på, hvilken støtte de har brug for.

For mit eget vedkommende kunne det have været godt med en plan. En plan hvor nogen fra børne- og ungehjemmet havde sat sig ned sammen med mig og fundet ud af, hvad jeg havde brug for, for at kunne gennemføre min uddannelse og få en god start på voksenlivet.

Mit ønske var, at jeg kunne blive boende på børne- og unge hjemmet, hvor jeg ville blive mødt med respekt. Hvor jeg ikke konstant skulle gå rundt med frygten for, at nogen endnu engang ville træffe store beslutninger over hovedet på mig, uden at jeg blev hørt. Og når jeg en dag blev klar til at flytte ud i egen bolig, skulle det være med en kontaktperson, jeg allerede kendte. En der forstod mig, og som havde tid og fleksibilitet til at være der, når det virkelig brændte på. Ikke kun midt på dagen, men måske om aftenen. Eller en søndag, når angsten banker på, eller når det hele bare virkede uoverskueligt.

For andre unge i anbringelse kan behovene se anderledes ud, men fælles for anbragte er, at vi har brug for at blive hørt og taget alvorligt. Jeg ved, hvordan det føles at stå alene, når man har allermest brug for støtte.

Og før nogen siger, at det er for dyrt, siger jeg, at vi ikke har råd til at lade være! Når anbragte unge ikke får den støtte, de har brug for, har det alvorlige konsekvenser - ikke kun menneskeligt, hvor unge kan ende i hjemløshed, droppe ud af uddannelse eller miste troen på sig selv og fremtiden, men også økonomisk, hvor samfundet senere må bruge langt flere penge på fx kontanthjælp eller andre sociale indsatser, som kunne være undgået med den rette hjælp i tide. Det er ikke tilfældigt, at 1 ud 10 tidligere anbragt oplever hjemløshed. Det er et system, der svigter.

Men det kan gøres bedre. Man skal sikre, at anbragte unge får en plan, før de fylder 18. En plan der tager udgangspunkt i den enkelte og deres behov. Man skal give mulighed for, at anbragte kan blive i trygge rammer, indtil de er klar, og at de har sikre stabile relationer. Samtidig skal anbragte unge have støtte til at være i gang med en uddannelse eller et arbejde, så de får en reel mulighed for at skabe sig et selvstændigt liv. Anbragte unge fortjener den samme tryghed som unge, der bor hjemme hos deres forældre, også efter de fylder 18. For selvom vi bliver myndige, har vi stadig brug for tryghed!

DOMINO

Af Lukas

EFFEKTEN

Hej, jeg hedder Lukas, jeg er 27 år, og jeg vil gerne tale om, hvordan det er at være en ung mand med meget i kufferten og ikke få den hjælp, man har brug for – for eksempel fra psykiatrien. Det bliver næsten umuligt at passe sine ting, og så flyder vandet over i bægeret, så man lander i hjemløshed. Det skete i hvert fald for mig.

Det er en god ide, at psykiatrien er der – men problemet er, at jeg ved, at mange steder er det nemmere for piger og kvinder at blive hjulpet. Det er ikke ok – for det gør det værre for os mænd, der allerede er opvokset med, at mænd ikke græder og taler om følelser.

Jeg er heldig, at jeg er her den dag i dag. For havde det lykkedes mig første gang, jeg prøvede at begå selvmord, så var jeg kun blevet 9 år gammel.

Jeg levede i et hjem, hvor min mor blev mishandlet, og hvor jeg med tiden fik nok. Min mor kunne ikke tage ordentligt vare på mig på grund af alle de ting, der skete med hende. Da jeg var 13 år, kom jeg hjem, og så min lillebror og min mor blive mishandlet, og jeg var ved at komme op og slås med min stedfar for at prøve at beskytte mine søskende. Jeg var så magtesløs. Med tiden endte jeg i et bandemiljø og stoffer. Jeg var vred og aggressiv.

Det blev starten på mange år, hvor jeg i perioder har boet virkelig mange steder på mange menneskers sofaer. Det var røv uheldt ikke at have mit eget sted. Jeg er typen, der prøver at være meget selvstændig og klare sig selv. Men nu, hvor jeg var afhængig af andre, hadede jeg at skulle bede om hjælp. Det er en kæmpe afmagt. Jeg var heldig at have gode venner, som gerne ville hjælpe, men da jeg stod i det, var det svært at tage imod. Og jeg havde overhovedet ikke lært at tale om følelser.

På et tidspunkt, da jeg var omkring 18 år, blev jeg smidt ud hjemmefra. Jeg pakkede mine ting og tog afsted. Jeg ringede til min far og fik lov at bo der en kort periode. Vi kan godt lide hinanden, men han har en hjerneskade, og der skete mange ubehagelige ting rundt

om ham, som gjorde det utrygt for mig. Jeg kan for eksempel huske en situation, da jeg var 10 år. Han stod ude i opgangen og fik slag af 5 mennesker med alu bats lige foran mig. Jeg kan huske lyden af battene mod kroppen, der ringede i opgangen. Han landede i mange af den slags konflikter. Og ham og jeg kunne også komme op i nogle voldsomme sammenstød. Så det var ikke holdbart at bo hos ham i længere tid.

Jeg var under uddannelse, så jeg rykkede på kollegieværelse i en periode. Men jeg havde det rigtig svært. Jeg var bekymret for mine søskende, nu hvor jeg ikke længere boede hjemme, og havde også mange selvmordstanker. Jeg havde fået praktikplads, og jeg kom også på arbejde. Men alt kørte rundt i hovedet på mig hele tiden. Så jeg kunne ikke være ordentligt til stede psykisk. Så jeg endte med at ryge ud af uddannelsen – og dermed ud af værelset.

Da jeg var 19-20 år, levede jeg som en zombie. Jeg ville ikke være her mere. Jeg følte mig ikke god nok. Jeg følte mig ikke, at folk kunne elske mig. Verden ville være et bedre sted uden mig. På et tidspunkt fik jeg nok. Jeg havde været til fest og var blevet uvenner med en veninde, der var som en søster for mig. Midt om natten kom jeg hjem til min fars lejlighed, og jeg havde det i forvejen dårligt, og skænderiet havde skubbet mig så langt ud, at jeg prøvede at hænge mig selv i min fars lejlighed. Men min far opdagede det. Det er svært at have efterladt så store ar i et menneske, jeg holder af.

Min veninde hjalp mig til at komme i kontakt med psykiatrien, og vi tog derind sammen. Vi var begge to til samtale den samme dag, for hun sloges med tilsvarende problemer. Jeg fik et spørgeskema, der omhandlede de tanker, jeg gik med, og hvordan jeg havde det. De stillede også nogle spørgsmål. Jeg fortalte det, som det var – at jeg ikke ville mere. Jeg var selvskadende, og der var flere dage, hvor jeg overvejede at gå ud og tage en kniv og skære pulsåren over på mig selv. Efter den samtale gik jeg ud derfra og fik at vide, at jeg ville blive kontaktet for at få en ny samtale. Så gik der lidt tid – så fik jeg et brev om, at der ikke ville blive flere samtaler, for de mente ikke, at jeg var selvmordstruet nok til at kunne få hjælp.

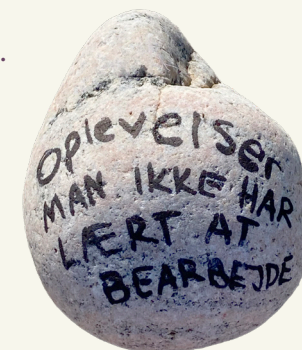
Da jeg fik det, ringede jeg til min veninde, som havde det ligesom mig. Hun havde også været til samtale og sagt de samme ting som mig. Men til forskel fra mig havde hun fået tilbud om hjælp. Der gav jeg fuldstændig op. Hvis ikke min veninde hurtigt var kørt over til mig, havde jeg ikke været her nu. Jeg fik ikke den hjælp, jeg havde brug for fra psykiatrien og systemet, og jeg blev ved med at have det dårligt.

Jeg er taknemmelig for dem, der har været der og støttet mig undervejs. Men jeg ville ønske, at man kunne få den hjælp, man havde brug for i psykiatrien og kommunen – lige meget hvad fuck man er. Om man er kvinde, mand, eller trans. Og lige meget om man er dårlig til at tale om følelser lige som mig.

Jeg håber, det gav et indblik i den dominoeffekt, der kan opstå, når man ikke får den hjælp, man har brug for. Jeg ville ønske, at kommuner og psykiatri finder ud af at kigge udenfor spørgeskemaerne og tænke mere ud af boksen. Det hele hænger sammen – opvæksten, volden, stofferne, selvmordsforsøgene, hjemløsheden, afmagten – og det passer ikke altid ind i et spørgeskema for mange af os går med en maske eller en facade for at beskytte os selv.

Jeg var heldig, at jeg på et tidspunkt fik en god lærer på Prutten – det kaldte vi den produktionsskole, jeg gik på, som fik presset mig afsted til psykolog. Det havde jeg brug for. Det blev til 5 års samtaler i det lokale ungdomshus.

I denne tale har jeg prøvet at vise noget af det menneske og de følelser, der er bag min facade. Det har ikke været nemt, men har krævet blod sved og tårer. Tak fordi I lyttede med på min historie.



Thoravej 29

Hej.

Jeg hedder Sara Søs og for 12 år siden stod jeg lige her på Thoravej 29.

Okay, det var måske tyve meter længere nede ad gangen og ind i et lukket lokale, men I forstår pointen.

Dengang var dette Borgercenter handicap. Jeg er autist og boede i København og dermed hørte jeg til her.

For 12 år siden bad jeg om hjælp.

For 12 år siden fortalte jeg, at jeg var bange for at blive hjemløs.

For 12 år siden fik jeg at vide, at der ingen hjælp var.

For 12 år siden fik jeg at vide, at jeg havde det for godt til at jeg kunne få hjælp.

Jeg blev sendt hjem – til et hjem som ikke føltes som hjem – til et hjem hvor jeg var uønsket. Jeg var desperat. Depressionen havde kontrollen over mig. Selvmordstanker blev til planer. Opgivenheden fyldte – for 12 år siden bad jeg om hjælp en sidste gang. Og jeg blev afvist.

Jeg havde det for godt. I deres øjne havde jeg det for godt.

En måned efter tog jeg en overdosis med håbet om at jeg ikke ville vågne igen.

To måneder efter blev jeg hjemløs. Psykiatrisk afdeling blev mit nye ”hjem”

Tre måneder efter havde jeg det så dårligt, at jeg fik fastvagt. Nu var alt virkelig ligegyldigt. Seks måneder efter var jeg på besøg hos min mor og

hendes kæreste, for det var min 21-års fødselsdag. En fødselsdag der slutter med at jeg er tilbage min stue, tilbage på hospitalet, for jeg var stadig indlagt.

11 måneder efter jeg blev indlagt så fik jeg en besked i e-Boks, om at jeg havde fået en lejlighed.

Jeg er udskrevet efter at have været indlagt i tæt på et helt år.

Jeg er ikke indlagt, men jeg har det ikke bedre.

Jeg er tilbage her på Thoravej 29. Tilbage for at bede om hjælp igen.

Min sagsbehandler lytter og hjælper. I dette øjeblik kommer jeg til at tænke på, at han hedder det samme som min kat – ingen sammenhæng, men måske jeg burde undersøge om min underbevidsthed alligevel har ladet det spille en rolle da jeg navngav Frederik – altså katten. Men det må være en tanke til en anden dag.

Jeg var tilknyttet distrikt psykiatrien, og der var ikke en måned hvor jeg ikke var indlagt.

Jeg får det kun værre, og psykiatrien kan se det, men der kan ikke gøres noget. Så en dag tager min kontaktperson med op her på Thoravej 29.

På det tidspunkt prøvede Københavns kommune at skifte sagsbehandlere hyppigt, så man kunne få nye øjne på sagen. Det virkede ikke. Men jeg fik en ny sagsbehandler. Igen.

Min kontaktperson fra psykiatrien siger, at jeg skal på bosted, for jeg havde det for dårligt til at bo alene.

Sagsbehandleren begynder bare at grine. Jeg kan stadig ikke se det sjove i det. Men hun fortæller at jeg har det alt for godt til at flytte på bosted. Hun fortæller

at fordi jeg kan koge vand, så havde jeg det for godt i "handicap afdelingen". Og hvor ville jeg ønske at det var en joke.

De næste fire år var bare overlevelse. Til møder her på Thoravej, hvor det bliver tydeligt fortalt hvordan kommunen ikke har pengene til at "give" mig mere hjælp og dermed gik jeg derfra med mindre støtte, end da jeg kom.

Jeg er ikke længere indlagt hver måned, ikke fordi jeg havde det bedre, men fordi psykiatrien ikke vidste hvad de skulle gøre.

Borgercenter Handicap bliver lukket ned. Okay, de flytter bare adresse, og de var ikke helt lukket, men spørgsmålet er om det ville være at foretrække.

Jeg boede i en ungdomsbolig, og det skulle godkendes hvert år om jeg havde ret til at blive boende. Det blev besluttet, at jeg måtte blive boende i et år mere. Min daværende sagsbehandler glemmer bare at sige det videre til boligforeningen, og inden længe blev jeg opsagt, jeg havde derfor 3 måneder til at finde et nyt hjem eller ende som hjemløs igen.

Jeg valgte at tage chancen og flytter til den anden ende af landet – her har de slet ikke noget der hedder Borgercenter Handicap.

Jeg er heldig at jeg har fået en kontaktperson. Men desværre kommer jeg i kontakt med psykiatrien igen. Jeg troede ikke det kunne blive værre end i København.

Men jeg tog fejl.

Det næste år blev brugt på at overleve psykiatrien. Jeg gav op.

Men jeg er heldig at min praktiserende læge kæmper for

mig – og jeg får hjælp til at komme i kontakt med en psykolog som hjælper helt vildt.

Og jeg bliver en del af Stemmer for Hjem. Og for første gang oplevede jeg, at min historie om hjemløshed var velkommen – og desuden sådan mange unge oplever hjemløshed.

Jeg bliver en del af Talerskolen Røst. Og for første gang oplevede jeg, at jeg var vigtig.

Vigtig nok til at mine ord er ønsket. Jeg er ønsket.

For et års tid siden rykkede Stemmer for Hjem til her på Thoravej 29.

En adresse jeg havde forventet at jeg aldrig ville se igen.

Jeg stod foran glasdøren. Jeg skulle til møde med Stemmer for Hjem. Det er første gang jeg er her på Thoravej i flere år. Hele min krop ryster af angst, men jeg går langsomt ind, med en forventning om, at jeg ville være tilbage til for 12 år siden. Tilbage til den gang hvor jeg blev sendt væk.

Men alle de kommunale spøgelse er kastet bort.

Thoravej 29 er det sted vi kæmper for, at ingen skal ende i hjemløshed.

Nu er Thoravej 29 en del af fremtiden.

Tusind tak.



Af Nikolaj Uldahl

Min guitar

Hej, mit navn er Nikolaj, jeg kan godt lide at spille guitar. Det giver en nødvendig ro indeni. Det kan være svært at komme i gang med, men det er meget givende, hvis man gerne vil have en pause fra hverdagens larm og forpligtigelser.

Første gang, jeg stod med en guitar, var på min blå mandag, hvor jeg havde fået billetter til Big Fat Snake. Jeg fik mulighed for at komme backstage og mødte dem alle sammen og prøvede at stå med guitaristens guitar. Jeg kom ind i en boble, hvor der var ro, og hvor tankerne forsvandt, og der ikke var noget, jeg skulle nå. Det var virkelig fedt. Jeg lovede ham at blive ved med at spille, og det har jeg holdt.

Du kan ved hjælp af din guitar skabe din egen boble, hvor du er herre over lyd, følelser og stemninger, hvor der ikke er noget facit, hvor kontrollen er helt din egen. Lad kreativiteten få vinger, prøv dig frem og mærk følelsen af at sige alt, du tænker, uden at sige et eneste ord.

Der var et par år af mit liv, hvor jeg boede i en skov sammen med en kammerat. Vi havde haft en periode, hvor vi var i ret dårligt selskab, og vi var begge to blevet hjemløse. På et tidspunkt blev vi enige om at flytte ud i skoven. Når man er hjemløs, har man ikke så meget. Jeg ville vildt gerne have en guitar, men havde ikke råd. Vi kom meget i genbrugser og på genbrugspladser for at finde ting, vi kunne sælge videre. Det var en måde at klare os på. En dag så jeg en guitar, som bare var krakeleret i lakken, men ellers var fin, og min kammerat havde et sæt ekstra strenge. Nu havde jeg en guitar, og den var min. Den var med alle steder, den er min og den gav en følelse af hjem. Den hjalp mig til at glemme min situation for en stund. Jeg vidste, at uanset hvorhenne jeg var, kunne jeg finde tryghed, når den var væk. Den var en måde at beskytte sig selv på. Når vi sad i vores shelter, gik meget af vores tid med at spille guitar – så skulle vi ikke tænke

så meget over alt det andet, men kunne bare hygge os og være sammen.

Det, at vende tilbage til samfundet, var virkelig mærkeligt. Når man bor i en skov, tænker man ikke på så meget andet end, at man skal have noget mad og et sted at sove. Det var på mange måder et enkelt liv. Jeg ved godt, at det kan lyde kontroversielt, men for mig var det det helt rigtige at flytte ud i den skov.

Men på et tidspunkt – i længden blev det også nok, og så begyndte jeg at lede efter måder at komme ind i samfundslivet igen. Jeg gik til kommunen og fik at vide, at jeg skulle på FGU og for at komme ind der, skulle jeg have en adresse. Det var ret bøvlet, for pludselig var der alt muligt man

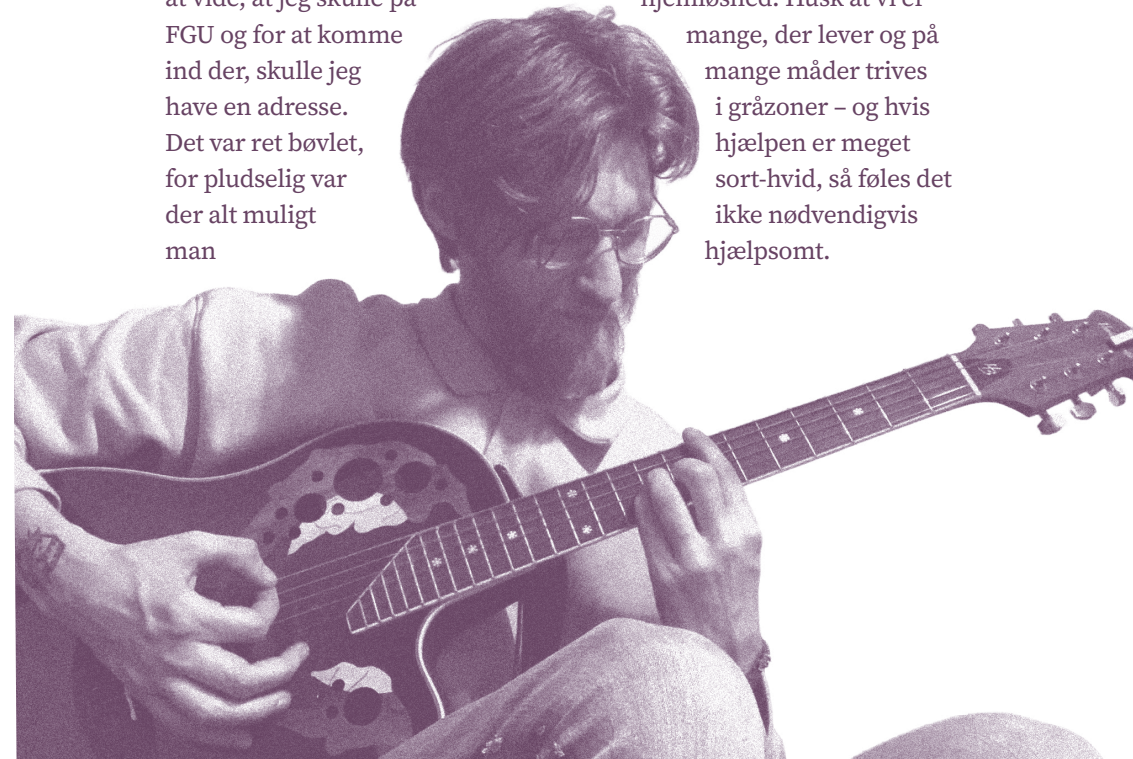
skal og møder, man skal komme til, og det føltes meget sort-hvidt. Jeg endte med at få hjælp af min mor, der er socialrådgiver, til at finde en akutbolig, og så kunne jeg komme på FGU.

I dag går jeg på HF, og guitaren betyder stadig meget for mig. Det er en nostalgi at spille – den minder mig om alt det, der er sket i mit liv. Og jeg bruger den også stadig til at få en pause fra det hele, når tingene bliver lidt meget.

Det kan være forskelligt, hvad der giver ro for forskellige mennesker – men jeg tror, det er vigtigt at finde noget, der giver ro.

Og til jer der møder unge i hjemløshed: Husk at vi er

mange, der lever og på mange måder trives i gråzoner – og hvis hjælpen er meget sort-hvid, så føles det ikke nødvendigvis hjælpsomt.



Og her er jeg



Jeg har altid været en skuffelse. Jeg har altid været en belastning. Jeg har altid været en fejl. Jeg har altid været uønsket.

Jeg kommer fra en helt almindelig familie. Eller rettere, så kommer jeg fra en familie, som ser helt almindeligt ud udefra. Men nok om det.

Da jeg var 13 år gammel, fik jeg en svær depression. Jeg var teenager og skulle finde min plads i verdenen, men i stedet følte jeg mig forkert, som om der var spilleregler, og man bare havde glemt at give mig reglementet.

Jeg kommer i kontakt med psykiatrien og går igennem en lang udredning. Konklusionen var, at jeg er autist og har ADD. Men det var en forkert konklusion, og noget jeg skulle skamme mig over – eller det var i hvert fald min mors reaktion. Hendes konklusion var, at jeg skulle skamme mig, og at jeg var forkert. Jeg får det at vide så ofte, at jeg selvfølgelig sagde og tænkte det samme. Jeg fik aldrig at vide, hvad autisme og ADD var.

Jeg var akavet, pinlig, anderledes, forkert. Inden længe var min mors ord rigtige - jeg var også et dårligt menneske, tarvelig, egoistisk, og en person som folk omkring mig skammede sig over.

Jeg var alene. Jeg følte mig aldrig rigtig.

Det bliver besluttet, at jeg skulle flytte på bosted. Det var ikke noget, jeg ville, og det var heller ikke noget, som min mor ønskede sig – så enten er der sket en kæmpe misforståelse eller min mor lyver.

Jeg flyttede til et bosted for autister, og der blev lavet planer og aftaler uden at spørge mig, om der var noget, jeg ønskede. Mit liv var ikke længere mit – jeg gjorde bare, hvad der blev sagt. Bostedet gik højt op i, at kontakten til familien fortsatte, så de kørte mig hjem til min mor hver evig eneste weekend. Problemet med det var, at mine børnepenge gik til bostedet, og min mor havde ganske enkelt ikke råd til, at jeg kom hjem så ofte. Så om søndagen sendte min mor mig tilbage til bostedet med beskeden om, at jeg ikke skulle komme igen den næste weekend. Og hver fredag fik jeg beskeden om, at de ikke ønskede mig på bostedet over weekenden.

Jeg havde ikke et hjem.
Jeg var uønsket.
Jeg var en belastning.

Jeg får det kun værre, og det ender med, at bostedet smider mig ud, da de ikke kunne rumme mig. Der sker en masse ting, og jeg forsøger bare at eksistere. Jeg ved, at jeg er uønsket, og jeg skammer mig helt vildt.

Som 19-årig kom depressionen tilbage. Følelsen om at være forkert, og noget jeg skulle skamme mig over, var altoverskyggende. Jeg tror at jeg havde fortjent at have det sådan. Så da selvmordstanker kom tilbage, så var det ikke en overraskelse. Ej heller da tankerne blev til planer.

Jeg søgte hjælp hos kommunen, og de kunne ikke gøre noget. Jeg opsøgte hjælp hos min læge – jeg ønskede en henvisning til en psykolog. Det ville han ikke give mig, for han troede ikke på, at jeg havde det så dårligt. I stedet gav han mig en ny tid 3 måneder efter. Jeg havde et selvmordsforsøg, og dagen efter får jeg en sms med, at jeg skal huske min læge-tid hos min praktiserende læge.

Jeg havnede i psykiatrien igen. For første gang på voksen psykiatrisk afdeling – jeg brugte den første uge på at være så bange, at jeg kun forlod min stue for at gå ud og ryge.

Min mor og hendes nuværende kæreste krævede at deltage i lægesamtaler, jeg sagde klart og tydeligt nej, men hvor lægen sagde, at jeg ikke havde et valg. Jeg var 20 år gammel.

Jeg bliver rykket til en anden afdeling, og denne gang kræver min mor og hendes kæreste, at de må læse min journal. Igen siger jeg nej. Hvad mon de var så bange for, at jeg ville sige?

Min mor kommer på besøg, og kræver at få mine nøgler, for hvis de ikke måtte læse min journal, så var jeg ikke længere velkommen derhjemme. Jeg er hjemløs. Personalet opfordrede mig til at sige undskyld til min mor – men hvad havde jeg gjort galt?

Til trods for at jeg indlagt under diskretion, så ringede min mor ofte til afdelingen, eller stod og snakkede med personalet, inden de tog hjem efter et besøg. I dag ved jeg, at det er ulovligt, og et klart brud på tavshedspligten – og hver gang kom personalet og rådede mig til ikke at være under diskretion længere – men det er sikkert bare et tilfælde!

Jeg bliver misforstået i psykiatrien. Jeg bliver ikke set som mig. Jeg er hjemløs, så hvis de udskriver mig, så udskriver de mig til gaden. De tror ikke, at jeg vil overleve på gaden – de tror jeg vil tage mit eget liv, så snart jeg har muligheden for det. De har ret. Men det stoppede dem ikke i at true mig med, at de vil udskrive mig. Jeg var tvangsindlagt, så truslen gav ikke mening.

Jeg blev udskrevet efter et år – hvor kommunen havde fundet en lejlighed til mig. Der skete en masse ting, og jeg endte

med at have det værre end nogensinde før. Jeg var inde og ude af psykiatrisk afdeling. Der gik ikke en måned, hvor jeg ikke var indlagt. Efter et år havde jeg været indlagt i længere tid, end jeg havde været i min lejlighed. Det føles som om, jeg stadig var hjemløs. Men hvis jeg fortæller folk om det år, hvor jeg var hjemløs, så får jeg at vide, at jeg ikke var rigtig hjemløs – hjemløshed ser åbenbart ud på en bestemt måde.

Jeg var alene.

Jeg var så alene.

Jeg var en belastning for min familie, jeg var en belastning for systemet. Systemet som var ved at give op. Jeg følte mig ikke hjemme nogen steder. Jeg følte, at jeg var en ting, som altid var udenfor. Jeg følte, at jeg var forkert, og ikke kunne forstå, hvor forkert jeg faktisk var. Jeg var et så dårligt menneske, at det ville være bedre, hvis jeg ikke længere eksisterede, og det føltes som om alle omkring mig var enige. Jeg råbte og skreg om hjælp, men der var ingen hjælp. Jeg sagde undskyld til alle. Undskyld for at være forkert, undskyld for at være autist, jeg undskyldte for at være mig. Personalet i psykiatrien godtog undskyldningen og sagde, at jeg måtte gøre det bedre. Okay, det var kun noget af psykiatrien, som opgav mig – der var stadig nogle som kæmpede for, at jeg skulle have det godt. Der var nogle som lyttede, var forstående og hjalp mig.

Og så kom Frederik. Frederik ændrede mit liv. Frederik bliver min verden, han bliver det tryggeste væsen. Frederik bliver til mit hjem. Og ja, som du nok har gættet, så er Frederik min kat!

I skrivende stund sidder jeg i den ene side af sofaen og Frederik i den anden, og jeg er fuldstændig tryk.

Jeg får tildelt min førtidspension. Det var hårdt at indse, at jeg ikke kan alt det, jeg gerne vil. Og det var hårdt at indse, at jeg måske altid være en del af systemet. Men jeg er glad for at komme på førtidspension. Men det betød, at jeg ikke længere kunne blive boende i min lejlighed, da det var en ungdomsbolig, som kommunen ”tillod”, at jeg boede i. Kommunen gik med til, at jeg kunne blive boende et år endnu og i den tid spare op og få mulighed for at flytte til noget permanent. Pludselig kommer der en besked i e-Boks om, at jeg har 3 måneder til at flytte. Sagsbehandleren havde glemt at sende beskeden til boligforeningen om, at jeg måtte blive boende et år mere. 3 måneder til jeg kunne blive hjemløs igen. Kommunen skriver mig på akutlisten. Jeg finder selv en lejlighed i den anden ende af landet – jeg har altid haft en drøm om at flytte væk fra København, så jeg tog chancen og flyttede til Jylland – selvfølgelig med Frederik ved min side.

Jeg kommer igen i kontakt med psykiatrien. Jeg er indlagt – jeg føler mig utrolig alene, så alene at det gør ondt.

Jeg ved godt at jeg ikke er alene, men jeg ville give alt for at få et kram.

Jeg bliver misforstået i psykiatrien, jeg får det kun værre.

Efter jeg havde været indlagt i ca. en måned, så blev jeg udskrevet, dette fik jeg at vide til en samtale med lægen, en samtale, jeg troede, skulle handle om opstart på antidepressiv medicin, men i stedet blev jeg udskrevet med nogle frygtelige ord; ”Sara, husk på at selvmord ikke er ulovligt i Danmark, du må bare ikke gøre det, imens du er indlagt.” ... ”hvis man tager en overdosis af dette præparat, så overlever man ikke, men det er en chance, jeg er villig til at tage”... ”dit sidste forsøg lykkedes ikke. Næste gang, gør et bedre forsøg”. Jeg var helt mundlam af at få de ting at vide,

men det værste var næsten, at den sygeplejerske, som deltog i samtalen, ikke sagde noget. Hvilket fortæller mig, at det ikke er første gang, han siger de ord til en patient.

Det hele gør, at jeg får det så dårligt, at jeg ikke forlod mit hjem. Det føltes lidt som det modsatte af at være hjemløs – jeg havde et hjem, men jeg havde ikke resten af verdenen. Der gik flere uger imellem, at jeg gik udenfor.

Jeg giver op. Systemet giver op. Folk omkring mig giver op.

MEN min praktiserende læge giver ikke op – selv på dage hvor det hele føltes meningsløst, så var hun der. Jeg tror ikke, jeg ville være her i dag, hvis ikke det var for hende. Jeg får en psykolog og går igennem en ny udredning hos en psykiater. Konklusionen på udredningen var, at jeg (stadig) er autist, derudover har jeg OCD, PTSD og depression. Diagnoser som jeg ville ønske, at jeg ikke havde, men jeg bliver endelig set som mig.

Stille bliver jeg mig selv igen.

Frederik er stadig det tryggeste sted i verden.

Jeg har et hjem.

Jeg er ikke forkert. Jeg er ikke en belastning. Jeg er ikke et problem – jeg er ikke bare ”god nok”, men jeg er præcis den, jeg skal være – mit fantastiske jeg!

Jeg havde brug for en tovholder.

Tovholderne kom ikke fra de steder, jeg havde forventet.

Jeg hedder Lena og er norsk statsborger, som flyttede til Danmark for at lave mit speciale på Københavns Universitet. Jeg havde som indflytter ingen familie, netværk eller nogen, der kendte systemet, mine rettigheder og hvad for hjælp jeg kunne få. Hjemmefra fik jeg min mors negative erfaringer i systemet et grundlæggende syn på, at den eneste løsning var at tage sig sammen og lære at gøre alt alene. Da jeg for første gang skulle på kommunen, fordi jeg blev så psykisk syg, at jeg måtte tage orlov fra mit studie og i behandling, mærkede jeg for alvor, hvordan det grundsyn, min mor havde, var skabt i systemets rammer. Jeg kunne endelig forstå, hvorfor hun troede, at jeg ville klare mig bedre, uden for systemets ”kløer”. For at komme ud af den frygt, trængte jeg til at have en tovholder. Disse ting ville jeg gerne ønske, at der var mere af i det offentlige system - for da tror jeg min og andres veje mod et bedre liv ville blive meget nemmere.

Den første gang jeg blev hjemløs i 2022, fik jeg hjælp til at kontakte Røde Kors, og blev placeret i kollegieværelse på Bikuben 2 måneder efter jeg officielt blev adresseløs. I mellemtiden blev jeg placeret hos en plejefamilie under ”Hjem til dig” ordningen i Røde Kors, hvor jeg mødte den kvinde, jeg kalder min ”danske adoptivmor”, for første gang. Hun gav mig mit eget rum i hendes hus, hvor hun havde to drenge, som jeg lærte godt at kende, og som hjalp mig med at lære at tale dansk, hvad mine rettigheder var, og hvordan jeg kunne få adgang til dem. Hun blev min uofficielle tovholder, der hjalp ud over det hun ”skulle” gøre - hun tog på kommunen med mig, når jeg havde mistet adgang til MitID, hun blev den der turde være vred på mine vegne og som insisterede på, at jeg havde lov til at tage plads og eksistere ligesom jeg er. Jeg trængte til en tovholder – jeg fik både en tovholder, en valgt mor, et netværk og praktisk støtte, der ikke stigmatiserede den situation, jeg var i.

Da jeg blev hjemløs, var det specifikt det, at jeg havde psykisk sygdom og et misbrug – en såkaldt ”dobbelt diagnose” – der blev ”hovedproblemet”, kommunen skulle løse. Jeg og mange andre unge oplever, at dem, der arbejder i kommunen, har nogle specifikke opfattelser af mennesker med psykisk sygdom. Der blev sjældent fokuseret på, hvad jeg faktisk

havde brug for – et hjem, et netværk, en tillidsfuld relation til min sagsbehandler, ro nok til at få det bedre, gå i behandling og komme ud af mit misbrug i mit eget tempo. I stedet for blev jeg konstant fortalt, at jeg var årsagen til, at jeg var havnet der, hvor jeg var.

”Men I, der har de dobbeltdiagnoser, render altid ind og ud af sygehuset og tar’ fra os der betaler skat” fik jeg at høre af en sygeplejerske i oktober 2025, da jeg blev indlagt med lungebetændelse og influenza A – jeg var for syg til at komme mig selv i forsvar. ”Er du sikker på, at du vil tage orlov fra dit studie – er det ikke bare godt at få lavet specialet færdig og komme i arbejde?” spurgte min læge, mens jeg grædende forklarede, at jeg havde flashbacks fra seksuelle overgreb, jeg oplevede i min barndom og tidlig voksenalder, og at jeg måtte henvises og have PTSD terapi for at få det bedre, før jeg kunne studere. ”Du har ikke PTSD, du skaber dig bare. Du har borderline, og skal bare have en ny diagnose, for at få opmærksomhed” var indtrykket jeg fik, når jeg talte med sundhedspersonale, der ikke forstod sig på traumer. Jeg blev ikke taget seriøst. Jeg trængte til en tovholder. En veninde på mit studie blev min uofficielle tovholder, der insisterede på, at jeg havde kompleks PTSD, og at jeg ville få det værre, hvis jeg ikke blev henvist til specialist og behandling. Hun og min valgte mor fra Røde Kors blev mit netværk, der støttede mig privat, så jeg kunne tale min egen sag overfor de myndigheder, og tillade mig selv at falde sammen efterhånden.

Fra min tid i Holland under min bacheloruddannelse havde jeg taget et misbrug af marijuana med i min rygsæk, som min hovedmåde at håndtere svingende følelser, flashbacks og mareridt på. Kommunen og dem, der behandlede min PTSD, ville have mig i behandling på et misbrugscenter, for at jeg i det hele taget kunne få et tilbud om hjælp. Jeg blev fortalt både af min far og min kommune, at det var hashen, der var skyld i, at jeg havde det dårligt, og at alle mine problemer ville forsvinde, hvis jeg stoppede og tog mig sammen. Hvis behandlingen, på det center for misbrug, havde bestået af at tvinge mig til at afholde mig fuldstændig fra hashen, mens jeg stadig var i krise – så ved jeg ikke, om jeg stadig havde været her i dag.

Jeg følte i den tid, at jeg ikke kunne overleve og komme ovenpå i mit liv, uden støtte fra rygning. Jeg trængte til en tovholder, der kunne se hele mig, og acceptere mig som jeg var, selv med min psykiske sygdom og mit misbrug. Min rusvejleder var nysgerrig, åben og brugte ikke skam, frygt eller tvang for at stoppe mit misbrug. Hun fokuserede på at give mig konkrete redskaber, der kunne erstatte funktionen, hashen havde i mit liv. Kommuneplanen ville have, at alle, der gik i rusmiddelbehandling, skulle være fuldstændig stoppet efter 3 måneder. Min rusvejleder fortalte mig intet om disse krav, og fokuserede på at tale om ét problem ad gangen, og gøre mig tryk i de redskaber, jeg skulle bruge for at tåle mit liv. Knap et år efter at jeg var startet i rusmiddelbehandling, blev jeg rusfri – ikke fordi jeg ”måtte” gøre det for at have fortjent hjælp, ikke fordi jeg hurtigt måtte videre, men fordi jeg endelig havde den hjælp, og de tovholdere jeg hele mit liv trængte for at klare mig uden marijuana.

Min historie er ikke unik – jeg kommer fra en familie, der bærer på generationer af skam, psykisk sygdom og intern mishandling og forråelse. Selvom man ikke selv har oplevet det, jeg og mange andre har, tænker man måske negativt om sådan nogle som os. At vi simpelthen er dovne, ikke prøver hårdt nok at engagere os i den hjælp der tilbydes, og at vi spilder tid og penge fra den almindelige dansker, der betaler skat. Mange som mig, der har diagnoser, bliver mødt med mistro, manglende forståelse, nedladende kommentarer og sanktioner fra sagsbehandlere. I tillæg skal vi håndtere et administrativt helvede i kommunen, den almindelige dansker, der ikke behøver socialhjælp, knap kan finde ud af. Når de, der får betaling for, og har som sit embedsansvar, at være vores tovholdere - sagsbehandlere, psykiatri, politikere og andre systeminstanser - har så mange fordomme eller barrierer for at give den rigtige hjælp, så bliver det svært at bygge tilliden mellem borger og system op. Noget er alvorligt galt, når de behov, jeg faktisk havde i min krise, ikke blev opfyldt af de instanser, hvis ansvar og løn er forbundet med det.

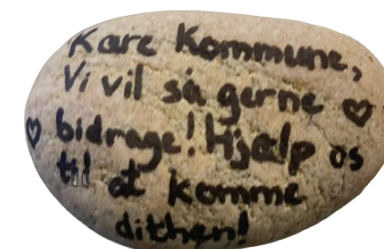
“Slow and steady wins the race” virker!

Efter disse oplevelser med det offentlige havde jeg ingen tillid til systemet og var helt afhængig af uofficielle tovholdere, der gjorde sig umage for at se og hjælpe mig, helt ulønnet. Uden tovholdere der støttede mig, så jeg

kunne trække vejret, mens jeg byggede mit liv op fra start. Tovholdere, der så mig som en ressource, selv når jeg lige der ikke kunne yde noget, ville jeg ikke have været i stand til at yde sådan, som jeg gør nu - hverken som studerende, som fremtidig arbejdstager eller som ven og støtteperson. Fra mine uofficielle tovholdere lærte jeg, at jeg er meget mere end mit misbrug. Jeg er meget mere end min skam, min psykiske sygdom, og min "uhensigtsmæssige adfærd". Fra mine tovholdere lærte jeg, at jeg var et godt menneske, et værdigt menneske, en god ven, et godt familie-medlem - ikke bare en god "værdiskaber" i job eller studie. Paradoksal nok, gjorde den ro og tillid fra disse mennesker mig i stand til at deltage i samfundet, udvide mit netværk, fuldføre min kandidat og få et job.

Min historie viser, at hjælp handler om meget mere end bare praktisk bistand. Hjælp betyder at blive set, værdsat og givet plads til at være menneske, og ikke bare behandlet som et problem, der skal deales med så hurtigt som muligt, og ud i "hamsterhjulet" igen. Fra min plejemor fik jeg tid til at hvile, acceptere, hvor jeg var, og en håndsækning til at forstå det danske system og hvilke rettigheder, jeg havde. Fra min veninde begyndte jeg at tro på, at jeg var værdig til at få hjælp, og at jeg ikke skulle klare alt alene. Fra min rusvejleder lærte jeg, at det er ok at bruge tid på at komme af med uhensigtsmæssig adfærd, og at man skal have tid og gode erstatninger for de funktioner, som rusen udfylder, for permanent at komme af med misbrug. Disse ting ville jeg gerne ønske, at der var mere af i det offentlige system - for da tror jeg min og andres veje mod et bedre liv ville blive meget nemmere.

Min historie fortæller, at skam og stigma mod mennesker med diagnoser ikke får flere i arbejde eller flere penge i statskassen. Den fortæller, hvor meget vi har at byde på, når vi bare får at vide, at vi er gode nok, som vi er.



Jeg drømmer om

Jeg drømmer om at blive lyttet til.

Jeg drømmer om at få styr på mine ting.

Jeg drømmer om at have overskud til faktisk at have drømme.

Jeg drømmer om at få mere kærlighed ind i mit liv.

Jeg drømmer om at blive mere kreativ og ikke være bange for at blive mere eksponeret og vise mig selv frem.

Jeg drømmer om en psykiatri, som faktisk er en hjælp for mennesker.

Jeg drømmer om at få betalt al min gæld af, så jeg har råd til at gå mere i terapi, så jeg kan få arbejdet mere med de udfordringer, jeg har i mit liv, så jeg kan komme videre og bruge min tid i verden på de ting, jeg gerne vil.

Jeg drømmer om at blive i det forhold, jeg er i.

Jeg drømmer om, at det snart bliver midten af marts måned, hvor jeg har flere vagter på et spillested, hvor jeg elsker at være. Og jeg drømmer om at få flere venner derfra, så jeg kan begynde at leve mit liv og føle mig mere fri til at være mig selv.

Jeg drømmer om, at psykiatrien i Esbjerg bliver nedlagt.

Jeg drømmer om, at livet bliver lettere.

Jeg drømmer om at gøre en forskel.

Jeg drømmer om at leve.

FORANDRING STARTER HER

Vi har læst vores tekster op foran kameraet og ansigt til ansigt med direktører og beslutningstagere, der har magten til at ændre det, der ikke virker.



*Se de film, der kom
ud af det her:*





“Din historie minder os om, hvor vigtigt det er, at når nogen rækker hånden ud og beder om hjælp – så skal vi sammen holde fast.”

Kira West, Direktør i
Hjem til Alle

“Du folder din fortælling ud, så det ikke kun handler om dig, men også handler om alle dem, der står i den situation.”

Benedikte Rønn Sørensen,
Politisk næstformand
Ungdommens Røde Kors



“Det vi først og fremmest skal, det er jo at lytte og kunne høre, hvad det egentlig er, der bliver sagt.”

Anya Krogh Manghezi,
Direktør i
Høje Taastrup Kommune

“Jeg har lyst til at skribe af raseri, og det er jo bare mig. Jeg kan slet ikke forestille mig, hvordan du har det.”

Karina Vestergård Madsen,
Socialborgmester (EL) i
Københavns Kommune



“Der er utrolig meget at lære, men der er også utrolig meget håb.”

Bent Madsen,
Adm. direktør i BL
- Danmarks Almene Boliger

Dette er sidste side i en bog som har kostet timer, tanker, tårer og tvivl og grin.

Tak til Talerskolen Røst som fulgte på vej og gjorde det muligt for os at lave teksterne og fremføre dem for nogle af dem der kan skabe forandring.

Tak til de gæsteundervisere som gav os inspiration og rammer at skrive i.

Tak til de beslutningstagere som kom og lyttede til vores tekster og lod sig berøre og bevæge. Med jeres hjælp kan bogen også være begyndelsen på den videre samtale om nødvendig forandring.

Tak til os selv for at blive ved – også når vi blev væk og var ved at miste modet. Og til Hjem til Alle for at bakke op hele vejen.

Udgivet: Maj 2026

Grafisk design: Stina Nordquist Studio

Tryk: Christensen Grafisk

Film: Sehen

Forløbet blev muligt med økonomisk støtte fra:

**TUBORG
FONDET**

LauritzenFonden⁺

BIKUBEN
FONDEN

helsefonden

