HISTORIEN OM CAFÉ TUMLING

Mødre, der har haft et misbrugsproblem, har i Café Tumling fået et trygt mødested, hvor man kan være sammen om gode og dårlige erfaringer og holde ensomheden ude.

AF LISBETH BAK

Café Tumling blev opfundet i 2003, da Baggrundsteamet (det daværende tilbud gennem 15 år til gravide med misbrugsproblemer i Nordjyllands Amt) blev tildelt Årets Pris på 50.000 kr. fra fonden 'En god start i livet'. Fonden 'En god start i livet' er en almennyttig fond, som støtter aktiviteter, der styrker familiens egne ressourcer i forbindelse med graviditet, fødsel og barnets første leveår. Prisen uddeles hvert år, og der er tradition for, at sundhedsministeren overrækker Årets Pris. De beløb, som fonden giver, skal bruges til at fremme de tanker og idéer, som prismodtageren belønnes for. Pengene fra prisen brugte vi fra Baggrundsteamet til at etablere et mødested for de kvinder, vi havde hjulpet gennem årene, og som var blevet stoffri og havde deres barn hos sig.

Disse kvinder havde vi gennem nogle år fulgt individuelt efter barnets fødsel og gennem barnets første leveår. Vi oplevede, at selv om de generelt klarede sig ret godt, så var deres liv præget af stor ensomhed. De var ofte reelt ene om opgaven med at tage sig af det lille barn, kun støttet af offentlige hjælpepersoner. Vi talte i teamet om, at hvis en af vore kvinder kendte en af de andre, ville de begge kunne få udbytte af at være sammen.

Café-idéen

Vi havde forsøgt at arrangere forskellige former for 'speeddating' mellem kvinderne, men uden det store held. De havde tydeligvis brug for mere tid, hjælp og støtte, hvis de skulle turde vove sig ud i at forsøge at knytte nye kontakter. Vi besluttede derfor, at vi med pengene fra prisen ville starte en café, hvor disse kvinder kunne mødes og udveksle erfaringer og i heldigste fald danne netværk med hinanden. Vi forestillede os et månedligt spise-sammen-arrangement, hvor kvinderne og deres børn mødtes til eftermiddagskaffe og blev til aftensmad. Hvor de kunne tale med hinanden og med de fagpersoner, som de havde lært at kende igennem deres graviditet.

Caféen blev navngivet efter legetøjet en tumling, som er en buttet klovnefigur, der bliver ved med at rejse sig op, når du vælter den.

Vi inviterede ca. 30 kvinder, der havde modtaget hjælp fra vores system i indtil 5 år tilbage, og til den første mødeaften i januar 2004 kom der 5 kvinder og deres børn. Kvinderne kom fra hele Nordjylland, og flere havde op til en times transport til caféen med offentlige transportmidler. Vi opdagede hurtigt, at hvis vi skulle fastholde kvinderne i tilbuddet, så var vi nødt til at hjælpe dem med transporten, for ellers blev det så besværligt for dem, at de opgav at komme.

I starten hentede vi kvinderne i vores egne biler og i Misbrugscentrets bus. Siden har vi af praktiske og forsikringsmæssige årsager benyttet os af taxatransport.

Vi lavede selv den varme mad, så prisen kunne holdes på et rimeligt niveau. Lokalerne, hvor vi holder Café Tumling, har skiftet over tid, men vi har været så heldige, at vi har kunnet låne gratis lokaler. Vi har fået stillet lokaler til rådighed af henholdsvis Ålborg kommune, Misbrugscentret i Region Nordjylland, Børnenes Jord i Vrå, der er en selvejende institution, og af Metodistkirken i Frederikshavn.

Vokseværk

Caféen er vokset betydeligt siden, og efterhånden blev det almindeligt, at også barnefædre deltager i caféen. Efter et par år var der ofte mere end tredive spisende i caféen, hvilket gik ud over kvindernes udbytte, og det blev et for uroligt miljø for børnene. Vi besluttede derfor at åbne endnu en café i den nordlige del af regionen. Siden er caféerne delt endnu en gang, så der i dag er 4 nordjyske caféer i hhv. Frederikshavn, Vrå og to caféer i Aalborg. Caféen i Frederikshavn drives i samarbejde med Metodistkirken. I alt er der 44 kvinder, 55 børn og 7 fædre, der for tiden benytter

TUMLING PÅ FACEBOOK:
'1000 tak for en skøn zoo-dag. Som altid er det hyggeligt at se alle tumlingerne - med forældre. Og jer 'personale' - I gør en kæmpe indsats for, at vi kan nyde sådan en dag som i dag i fulde drag. Det bliver værdsat'
'Jeg takker for en RIGTIG dejlig dag i selskab med rigtig mange fantastiske mennesker!! Hold op, hvor var det hyggeligt.'
'Sender varme tanker til alle jer, der giver tøj til os i Café Tumling. Her sidder jeg med stuen fuld af tøj, der skal mærkes og lægges på plads, klar til forårssæsonen. Nok en gang er drengene og jeg klar, med stor hjælp fra jer, så tusind tak!! :)'
'Jubiii, jeg er stoppet med at bruge ble!! Tak til jer i Vrå, fordi I var med at fejre!!'

KONTAKT
Lisbeth Bak: familieambulatorium@rn.dk

sig af vores cafétilbud.

En af mødrene spurgte på et tidspunkt, om hun måtte invitere sit barns aflastningsmor med i caféen. Den idé var vi med på, og moderen har siden fortalt os, at aflastningsmoderen syntes, at det var dejligt at opleve den helt særlige og hjertevarme stemning, der var i caféen, og i øvrigt syntes hun, at 'folkene dér, så helt almindelige ud'. Siden har mange aflastningsmødre været på besøg, ligesom vi har mødre med anbragte børn, der kommer i caféen sammen med børnenes plejemødre.

Personale og frivillige

Caféen blev fra starten bemandet af det personale, der arbejdede i Baggrundsteamet. Det vil sige læger, jordemødre, sundhedsplejersker og sygeplejersker fra barselsgangen og neonatal afdeling samt vores sekretær. Alle arbejdede frivilligt og ulønnet i caféen.

I dag er de frivillige i Café Tumling personale fra Familieambulatoriet i Region Nordjylland suppleret med vore voksne døtre, tidligere kolleger og i Frederikshavn også frivillige fra Metodistkirken. Snart starter et par af de oprindelige brugere af caféen som frivillige. To nordjyske kommuner har hver doneret 4 månedlige sundhedsplejerske-timer som en del af disse kommuners forebyggende arbejde.

De socialfaglige koordinatorer fra Familieambulatoriet er gennemgående figurer, og der er altid en af dem med på en caféaften. De udsender indbydelser på sms, bestiller mad og taxaer og har styr på bemandingen og rekrutteringen af frivillige.

Det kræver stor rummelighed og respekt for kvinderne/forældrene i Café Tumling, hvis man skal kunne være til støtte og gavn som frivillig. Derfor er vores hjælpere i Café Tumling nøje udvalgte og inviterede til at være frivillige.

Prisen på netværket

Prisen fra 'En god start i livet' på de 50.000 kr. er naturligvis brugt op for længst, og vi har været nødt til at finde anden finansiering af Café Tumlings drift. I starten fra lokale velgørende og humanitære organisationer og nu også fra større puljer som eksempelvis Tips og Lotto og satspuljemidler.

Pengene bliver hovedsagelig brugt til mad og transport, men vi har også mulighed for at give nødhjælp i særlige situationer, hvor det offentlige ikke har mulighed for at hjælpe. Nødhjælpen kan eksempelvis være 200 kr. til mad sidst på måneden, en babydyne, et tog- eller busklippekort eller udlån af en bæresele.

For et par år siden etablerede vi en facebookgruppe, som kun brugere af de 4 caféer og de frivillige har adgang til. Her kan man finde datoer for næste Café Tumling, men også hyggelige billeder fra det seneste træf, efterlysninger af børnesko og en mors jubelskrig over endelig at have fået bevilget en kugledyne til sit barn.

Som det seneste har vi etableret en privat støtteforening, der har til opgave at søge økonomiske midler til vores drift og til nye tiltag.

Kvinderne/forældrene i caféen og livet efter et endt misbrug

Forældrene i Café Tumling har lært os meget om de udfordringer, livet byder på efter et afsluttet misbrug. Manglen på et netværk af familie og venner er markant. Bedsteforældrene har ofte uløste misbrugsproblemer og har jævnligt tilbagefald. De er derfor ofte ustabile i den støtte og hjælp, de kan give til den lille ny familie.

Vennerne har ofte stadig et misbrug, og det er svært at få nye venner, når man har så speciel en baggrund. Misbrugshistorien og en problematisk opvækst kan man ikke tale om af frygt for fordømmelse, og hvad skal man så tale om?

Det har vist sig, at rigtig mange af vores mødre har været udsat for massiv mobning i skoletiden og mangler veninde-erfaringer.

Mange af vores forældre er på kontanthjælp. De har svært ved at få økonomien til at hænge sammen, og uforudsete udgifter er forbundet med katastrofe. De har ingen familie, der kan give et tilskud, når det kniber.

Mange af vores kvinder har været udsat for seksuelle overgreb, og en stor del har psykiske vanskeligheder i form af angst, depressioner og ADHD, som ikke nødvendigvis bliver mindre af et misbrugsophør.

Langt de fleste af vores kvinder er enlige mødre eller bliver det. Dette skyldes ikke sjældent, at fædrene fortsætter med misbrug eller får tilbagefald. Det er ikke usædvanligt, at mødrene afbryder parforholdet for at passe på sig selv og barnet, hvilket så forårsager, at de bliver endnu mere alene om alle opgaverne og oplevelserne.

Vores kvinder klarer sig gennemgående godt, men det er på trods af hårde odds imod. Vi kan se og høre, at hverdagen er en kamp, og det er svært at finde overskud til både at være mor og passe en uddannelse eller et arbejde. En del af vores forældre har som sagt ADHD, og nogle af børnene har arvet lidelsen. Det er hårdt at skulle kæmpe for at få den rigtige hjælp til børnenes vanskeligheder og problemer. Især når rådgiverne skiftes ud flere gange årligt.

LISBETH BAK
SOCIALFAGLIG KOORDINATOR
FAMILIEAMBULATORIET, REGION NORDJYLLAND

Café Tumling som åndehul

Atmosfæren i Café Tumling er præget af en ligeværdig og åbenhjertig tone. Der er plads til kærlige drillerier på kryds og tværs. Emner som en partner i fængsel eller i behandling, ADHD eller problemer med bedsteforældrenes druk er helt naturlige samtaleemner. Ofte er der en af de andre, der kender til problemet. Det giver en høj grad af tryghed og samhørighed i gruppen. Ofte bliver det ved snakken, men indimellem tilbyder en socialfaglig koordinator at hjælpe med at kontakte kommunen.

Vores sundhedsplejersker bliver flittigt brugt i forhold til spørgsmål om børnenes trivsel og udvikling. Vi fejrer jævnligt, når børn holder op med at bruge sut eller ble. Ved større festligheder som runde fødselsdage, gennemførte uddannelser og lignende kommer der othellolagkage på bordet.

De familier, der kommer i Café Tumling, kan komme der, så længe de ønsker, hvis blot de er ude af misbrug. Det er almindeligt, at man kommer i caféen med sine børn i mange år.

Det, man kan måle:

Det er muligt at måle effekten af en kvindes tilknytning til Café Tumling på to vigtige punkter. Nemlig på antallet af tilbagefald, der ligger lavt, ca. 6 %, og på, at de forbedrer deres sociale status ved at gennemføre en uddannelse. Som regel en korterevarende uddannelse, men 4 af de kvinder, der er kommet i Café Tumling gennem årene, har gennemført mellemlange uddannelser.

Cafe Tumling virker, fordi:

Café Tumling er et mødested for succeshistorier. Her er alle lykkedes med at komme ud af et misbrugsproblem. Det er en god kontekst.

Alle brugere har misbrugshistorien tilfælles, og man kan kun være frivillig her, hvis man har respekt og forståelse for kvinder, der har været misbrugere under en graviditet.

Det betyder noget, om man kommer. Hver eneste kvinde får en sms og en opringning for at høre, om hun og hendes familie kommer til næste café. Hvis ikke, hører vi lidt om grunden, og hun får et 'håber, vi ses næste gang' med på vejen.

Kvinderne kan kontakte os mellem café-aftnerne, hvilket de kun sjældent gør. Som oftest er de i stand til at parkere problemet og vente med at få talt om det til næste café-aften. Det er med til at give en tryghed i hverdagen, at der med sikkerhed er café i næste måned.

Der er stor stabilitet i fremmødet, såvel blandt familierne som blandt de frivillige. Der kommer lejlighedsvis nye til, men det er sjældent, at nogen stopper med at komme i café.

Udfordringer

Hvis en af de kvinder, der er knyttet til Café Tumling, får tilbagefald, kontakter de ofte selv en af de socialfaglige koordinatorer og fortæller om det. Heldigvis hører vi i mange tilfælde om, at de er i risiko for tilbagefald, så vi kan nå at skaffe hjælp til dem, inden det går galt.

Det er kun sket tre gange i Café Tumlings historie, at vi har måttet sende en kvinde hjem, fordi hun var synligt påvirket. Vi har i de tilfælde sørget for hjemtransporten og givet hende mad med hjem. Sammen med kvinden har vi fundet en person, som hun kender, der har kunnet tage vare på barnet indtil dagen efter. Samtidig har vi aftalt, at vi næste dag sammen retter henvendelse til familieafdelingen i kommunen og misbrugscentret med henblik på at skaffe hjælp.

Vi holder kontakten til kvinderne, mens de er i behandling, hvis de ønsker det, og vi hjælper dem med at starte i caféen igen, når de er klar til det. Vi ved fra disse kvinder, at det er rigtig svært at komme tilbage til caféen efter at have været i misbrug. Det kræver en ihærdig indsats over længere tid at motivere kvinderne til at overvinde den usikkerhed, de føler i forhold til de andre efter et tilbagefald.

Det er en stor udfordring for Café Tumling, at næsten ingen holder op, for det giver fra tid til anden pladsproblemer, og der er på nuværende tidspunkt ikke ressourcer til at åbne flere caféer. Dertil kommer, at vi hele tiden skal være opmærksomme på at søge nye midler til driften.

Vi vil derfor gerne forære konceptet til interesserede, der kunne have lyst til at starte en Café Tumling. Denne opfordring har man allerede taget positivt imod i Odense og Århus, hvor hhv. Misbrugscentrene og Familieambulatoriet er gået sammen om at starte en café.

Skulle nogen have lyst, rådgiver vi gerne og øser ud af vores erfaringer. ■