

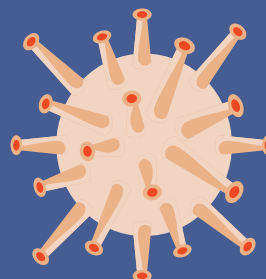
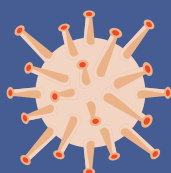
Isolation, restriktioner og stor forskel i offentlig støtte har udfordret udsatte og pårørende under coronakrisen

Offentlige bevillinger og private donationer strømmede kvindekrisecentre i møde efter nedlukningen af Danmark den 11. marts, mens pressede mænd, unge og forældre fik mindre bevågenhed. Støtte- og rådgivningstilbud har hjulpet så mange som muligt, men har været udfordret af de nye og forskellige vilkår.

AF MARIANNE BÆKBØL



Marianne Bækbøl er journalist
Foto: Thomas Arnbo



Travlhed, hurtige beslutninger og bimplende telefoner kan alle nikke genkendende til rundt omkring på de støtte- og rådgivningstilbud, som STOF har talt med i forbindelse med denne artikel. Til gengæld har der været stor forskel på, hvordan krisen har påvirket deres brugere og borgere, og på, hvilke muligheder de har haft for at hjælpe deres målgruppe igennem de første måneder af krisen.

Voldsramte kvinder og børn vakte medfølelse i omverdenen

Et område, der har politisk bevågenhed, er krisecentrene for voldsramte kvinder og deres børn, som relativt hurtigt fik bevilliget 11 mio. kroner til nødpladser og samtidig oplevede en imponerende velvilje fra civilsamfundet. Der er energisk glæde i stemmen, når leder af Odense Krisecenter Jannie Staal fortæller om hendes oplevelser, da coronakrisen satte ind.

”I starten, hvor der var fokus på, at der manglede pladser, var det helt overvældende med alle de henvendelser, vi fik. Folk ringede og tilbød deres sommerhuse eller ekstra værelser. Vi fik masser af brugt tøj og legetøj. Bowl’n’Fun donerede al deres slik, chips og kage til os, da de skulle lukke ned. IKEA donerede alt inventar og legetøj, da vi skulle åbne nødkrisecenter, og der bliver stadig tænkt på os løbende.”

Mulighederne for at søge midler til krisecentrene har samtidig været mangfoldige, og det har blandt andet gjort det muligt for Jannie Staal at ansætte ekstra medarbejdere i børneteamet til undervisning og lektiehjælp i tidsbegrænsede stillinger. Normalt er det frivillige, der varetager disse opgaver, men hele korpset af frivillige blev sendt hjem, da regeringen satte alle ikke-livsnødvendige funktioner midlertidigt på standby.

Mænd i krise blev overset

Når det kommer til mænd, der havnede i en alvorlig familiær klemme under coronakrisen, så situationen noget anderledes ud. De 11 millioner, der blev givet til krisecentre, var målrettet kvindecentre, mens Mandecentrets afdelinger rundt om i landet ikke fik ekstra midler. De blev først tilgodeset med 3 millioner kr. til nødpladser, efter DR og Politiken havde sat spot på, hvordan mænd også kan komme i klemme i problematiske parforhold under en omfattende krise som denne, og havde stillet kritiske spørgsmål til den ansvarlige minister.

Alle blev presset til det yderste

Telefonerne glødede på Mandecentret i København. Leder Christina Kirkegaard siger lige ud, at ”vi blev lagt ned og kunne slet ikke følge med” i den uophørlige strøm af henvendelser fra mænd, der var blevet smidt ud eller selv var gået hjemmefra for at beskytte alle i familien bedst muligt. **I familier, der i forvejen havde udfordringer, steg presset under nedlukningen til nye højder, da alle pludselig blev lukket inde sammen 24/7 uden mulighed for de pauser, der normalt er til stede i hverdagen i form af jobs, fritidsinteresser og venner.**

Mandecentret måtte også sende deres frivillige hjem på grund af de restriktioner, der fulgte med coronanedlukningen, og personalet måtte finde nye måder at hjælpe på, som passede til beboerne og kunne lade sig gøre inden for de nye uforudsigelige og begrænsede rammer.

”Da vi lukkede Mandecentret, besluttede vi hurtigt, at nu skulle vi tænke, at vi var steward og stewardesser om bord på et fly. ”Når vi er rolige, er passagererne det også”. Alle vores møder med kommuner, jobcentre og andre kommunale aktører blev aflyst, ligesom vi måtte revidere vores interne arbejdsgange. Vores egne planer og møder var ikke vigtige nu. Der skulle fuldt fokus på mændene. Mange af dem var sendt hjem fra arbejde, de fleste kunne ikke se deres børn, og de måtte ikke have gæster. Hvordan kunne deres hverdag blive så god som mulig?”

Mandecentret i København og dets beboere kom helskindet igennem isolationen på centret ved at bruge masser af timer i køkkenet, hvor de lavede god mad, bagte kager og spillede spil. Nye, støttende venskaber opstod blandt mændene, fordi de var så meget sammen og der på grund af minimumsbemanding heller ikke hele tiden var ansatte at gå til. De frivillige rådgivere, der nu sad hjemme, insisterede under hele nedlukningen på at tilbyde rådgivning enten online eller over telefonen for ikke at afbryde igangværende forløb og for ikke at afvise nye henvendelser.

Pårørende blev dobbeltisolerede

Langtfra alle mennesker, der var udfordret af krisen, havde samme muligheder for støtte og nye relationer som beboerne på krisecentrene. For nogle mennesker blev alt, der var svært i forvejen, forstærket og forværret under krisen, samtidig med at ordrene fra statsministeren om at lukke alle ikke-livsnødvendige funktioner

gjorde det langt sværere at opsøge hjælp end normalt. Fx hvis man er pårørende til et familiemedlem med rusmiddelproblemer.

”Især børn, men også andre pårørende, føler sig ikke vigtige. ’Det går nok’ og ’jeg skal nok klare mig’ er typiske udsagn, der forstærker tendenserne til angst og depression,” forklarer Helle Lindgaard, psykolog med speciale i familier med rusproblemer og faglig chef i TUBA (Terapi og rådgivning for Unge, der er Børn af Alkohol- og stofmisbrugere), og påpeger, at ’dobbeltisolation’ var den mest markante konsekvens for pårørende i familier med rusmiddelproblemer, da landet blev lukket ned.

”I forvejen er alle, der er ramt af misbrug, isolerede, fordi det er så omgærdet af tabu, skam og skyld, at disse familier generelt er lukkede om sig selv. Når der så pludselig kommer en ordre, der lyder på, at du skal lukke dig inde, kombineret med at de professionelle med ét heller ikke er der for dem, bliver de dobbelt ramt,” siger psykolog Helle Lindgaard.

Chatrådgivning i stærk fremgang

Der skete en stigning på op til det tredobbelte i omfanget af angst og depression under krisen, ligesom der var markante stigninger i alkoholforbruget, viser nordiske og internationale undersøgelser. Et stigende antal unge kontaktede også TUBAs chatrådgivning for at få hjælp til at håndtere tankemylder, og flere end normalt henvendte sig med selvmordstanker og selvskadelig adfærd. Deres symptomer forværredes, de var låst i hjemmet, deres ”frirum” i skolen var væk, og de havde brug for hjælp til, hvad de kunne gøre.

I TUBA var man som alle andre steder tvunget til at lukke ned for de fysiske samtaleforløb for børn og unge. Til gengæld reagerede TUBA hurtigt og kunne i løbet af få dage fortsætte med onlineterapi, både individuelle og gruppeforløb. Langt de fleste unge i TUBA tog imod dette tilbud, for nogle var onlineterapi en ulempe, mens det for andre var en fordel.

”Vores onlineterapi har været velbesøgt, og mange unge har profiteret af tilbuddet, selvom nogle også har savnet de fysiske møder. Onlineterapien har været en god erstatning for mange, og for unge, der er introverte, og som har svært ved at komme ud af døren eller er udfordrede ved at færdes ude i samfundet, har onlinemøderne gjort det langt nemmere at få den rette hjælp.”

På et splitsekund forsvandt kontrollen

Trist, forvirret og indadvendt. Sådan husker Josefine Vesterherup sine følelser i den første uge tid efter statsministerens historiske nedlukningstale den 11. marts 2020. En uge, hvor sofaen det meste af tiden var hendes faste holdepunkt. Den 25-årige unge kvinde fra Holstebro er en af de mange unge, der er tilknyttet TUBA.

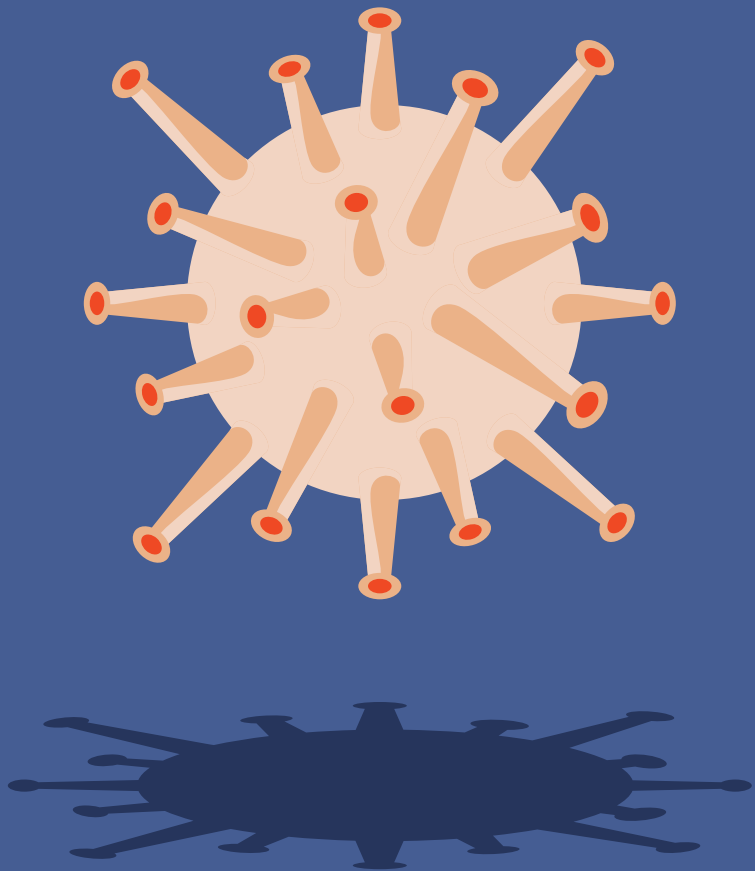
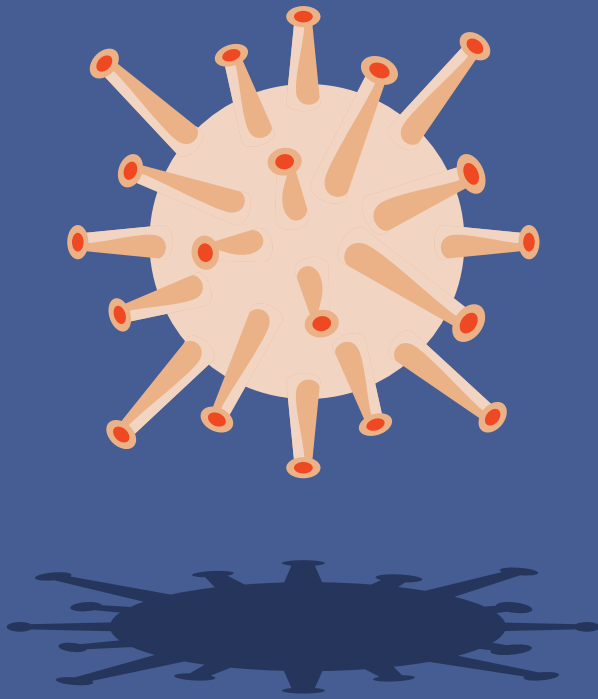
”Det var enormt svært. Det, man oplever som barn af en alkoholiker, er, at mange ting er uforudsigelige. Derfor prøver man at skabe rammer og forudsigelighed, og det var meget svært i den første tid. Alt, hvad jeg ellers kunne regne med, mit arbejde og min skemalagte hverdag, og alt det andet forudsigelige i mit liv forsvandt. Jeg skulle pludselig prøve at finde ro i noget, jeg ikke vidste, hvad var.”

Ud over at føle sig på usikker grund blev Josefine med ét også magtesløs. Hun har igennem sit liv været vant til at skulle kunne fikse problemer og udfordringer selv og have strategier til håndtering af alle tænkelige udfordringer. Pludselig kunne hun intet gøre selv for at påvirke sin situation.

”Kontroltab er jeg ikke særlig god til. Jeg var stresset, ked af det, forvirret, og jeg kunne intet stille op andet end at være hjemme. Mit mønster fra barndommen med trøstespisning blussede op igen sammen med angst, som jeg ellers ikke har mærket noget til længe. Heldigvis begyndte det ret hurtigt at vende, da jeg fik sparring fra ’min’ terapeut i TUBA. Jeg vendte lidt tilbage til rutinerne med en uges nødpassning kombineret med nogle opgaver, jeg kunne lave hjemme fra. Jeg begyndte også at gå lange ture ude i naturen og satte mig ned og fandt ud af, hvad der kunne gøre mig glad i hverdagen. Tilsammen hjalp det på det hele.”

For unge er tre uger meget lang tid

Når der sker noget som corona, verden lukker ned, og der opstår frygt, forvirring og tvivl, skaber det hos de fleste af os et følelsesmæssigt indre pres som følge af krisens uforudsigelige natur. Det går an for dem, der har et solidt fundament at stå på og nære relationer. Man bliver rystet lidt, hvorefter de fleste stille og roligt finder en ny måde at være i verden på. Unge er imidlertid særligt sårbare over for dette pres, især hvis de i forvejen er udsatte og måske har et problematisk forbrug af rusmidler oveni.



”For denne gruppe af unge betød den påtvungne isolation særlige udfordringer,” siger privatpraktiserende psykoterapeut Anine Boisen til STOF. Anine Boisen, der har specialiseret sig i samtaler med unge og pårørende i rusmiddel-familier, uddyber:

”Er man ung og har et misbrug, og samtidig ingen eller få betydningsfulde relationer at læne sig ind imod, er det sværere end for de fleste andre. For os, der er voksne, er tre uger ingenting, men som ung kan man overhovedet ikke overskue, hvordan man skal kunne klare sig igennem. Den tilstand kan få de unge til bare at få lyst til at gå i hi, til det hele er overstået.”

Var der konflikter i forvejen, blev de større

Det har heller ikke været sjovt at være forældre til en ung med stofproblemer under coronakrisen. De normale støttetilbud til pårørende har været lukket ned, fordi de mange steder ikke er en del af kerneopgaverne, så der har ikke været megen hjælp at hente. Udfordringerne har tæret på de unges forældre, der for manges vedkommende har oplevet, at deres unge er blevet indadvendte, fortæller Anine Boisen.

”For mange har det ydre pres i forbindelse med nedlukningen skabt konflikter i familierne, og var der konflikter i forvejen, er de blevet forstørret. Det trigger forældrene, når de unge vender sig indad. Frygten for, om den unge nu får lavet lektier, sidder for meget ved skærmen eller slet ikke kommer ud, gør forældrene urolige.”

Anine Boisen mærkede hurtigt, at ’hendes’ unge ønskede mere kontakt med hende, fordi de følte sig mere alene, og hun besluttede derfor at indføre tjek-op-opringninger via Skype. I stedet for den normale times procesorienterede samtale hver fjortende dag fik de unge under nedlukningen forbyggende opringninger af et kvarters varighed flere gange ugentligt.

”Det var de eksistentielle spørgsmål, krisen trak tydeligere frem. Hvem er jeg, hvem er jeg i forhold til mine venner, hænger vi sammen, selvom vi nu ikke ses, hvordan bliver det at komme tilbage, hvad er svært lige nu, hvad er vigtigt, og hvad kan jeg egentlig som menneske? Det har tvunget de unge og mig ud i nye, anderledes reflekterende samtaler.”

Brug af nødpassning føltes som et stempel i panden

Behandlingstilbuddet ’Dit Rum’ i Glostrup genkender, at sårbare unge har tendens til at trække sig, når livet strammer til. Det gælder også, når de er blevet forældre. Isolation er et almindeligt træk, man klarer umiddelbart helst sig selv, viser ikke sit behov for omverdenens hjælp, slet ikke når man tror, at støttetilbuddene er lukkede på grund af corona. Det er en helt normal reaktion, men risikabel, når man er presset i forvejen. Astrid Busck er psykolog i Dit Rum og står sammen med en kollega for Dit Rums baby-netværk for børn mellem 0 og 1 år og deres forældre. Dit Rum er et specialiseret behandlingstilbud, der ligger i Glostrup, målrettet børn og unge fra 0 til 24 år, der vokser op med misbrug i den nærmeste familie.

”De unge forældre går stille med dørene om, hvordan de egentlig har det, og vi har derfor brugt mange kræfter på at ringe og sige, at vi er her. Det har været godt, for jo mere vi har ringet, jo mere ærlige svar har vi fået. Vi har kunnet høre, at det blev mere og mere hårdt at være alene derhjemme, også fordi mange har flere børn ud over den lille, de kommer med her.”

Hvis de tog imod regeringens tilbud om nødpassning, følte forældrene sig stemplet som nogen, der ikke havde styr på tingene. Det blev tydeligt udtalt på TV, at tilbuddet var møntet på udsattes børn, og først længere henne i krisen blev målgruppen gjort bredere og nærmere defineret, men da var skaden sket.

”Mange har helt naturligt ikke lyst til at blive identificeret som udsatte, derfor har vi prøvet at flytte fokus fra forældrene til børnene. Hvordan det for eksempel kan være godt for baby, at de store kommer afsted. Eller hvordan det kan gøre godt at sende børnene afsted, hvis man har angst, så man kan få en pause og lidt tid til at tage sig af sig selv. Vi fik enkelte afsted, men det er vores oplevelse, at mange har holdt på sig selv og har villet klare sig som alle andre på trods af deres udfordringer. Derfor har de ikke villet bede om ekstra hjælp. Til gengæld oplever vi nu et opsparet behov for både os og for besøg af sundhedsplejersken.”

Coronakrisen øgede sammenholdet og gjorde afstanden mellem personale og brugere mindre

Udfordringerne har stået i kø, nye problemer er opstået på daglig basis, og nogle har knoklet i

døgndrift for at få tingene til at hænge sammen. Det gælder både hjælpere og de mennesker, der har haft behov for hjælp. Samtidig melder alle, som vi har talt med, at de også har oplevet ekstra overskud. Hos dem selv, deres kolleger, deres medarbejdere og hos de mennesker, som de er sat i verden for at hjælpe. Alle har oplevet en højere grad af overskud til at yde omsorg for hinanden, har mærket større sammenhold, tolerance og gensidig forståelse brugere imellem og mellem brugere og personale. Alle tager positive erfaringer med sig om, at rigtig meget kan lade sig gøre, når krisen for alvor kradser.

