

At være i behandling

En 23-årig klient beskriver de overvejelser hun har gjort sig undervejs i sit første behandlingsforløb, der startede på Udsigten. Artiklen er skrevet i perioden juli – november 2005.

AF EN ANONYM KLIENT I BEHANDLING

Når jeg tænker tilbage på min første uge her på Udsigten, er det ikke ligefrem gode minder. Jeg havde slet ikke lyst og brokkede mig til min socialrådgiver hele vejen fra Køge til Roskilde. Da jeg kom, havde jeg trukket min kasket helt ned i panden, for jeg gad da slet ikke se på nogen mennesker. Hele den første uge tilbragte jeg på mit værelse. Jeg havde rigtig svært ved at falde til, og jeg havde slet ikke lyst til at snakke med nogen. Det ændrede sig heldigvis, men det kan stadig være svært. Man er et sted, hvor man skal snakke om alting: Enten skal man snakke med sin kontaktperson, sin psykolog eller sine medbeboere. Det kan være rigtig svært at åbne op, specielt fordi man skal sænke paraderne lidt. Det er, som med så meget andet, noget, man skal øve sig på. Det er ikke noget, man bare lige gør, og jeg øver mig stadig efter fire måneder.

Jeg tror måske, at de, der har været i behandling før, har en smule lettere ved det. De har prøvet det hele før og ved hvordan det fungerer. Så alligevel ikke, for det er jo nye mennesker, de møder. Jeg tænker, at det er meget forskelligt fra person til person, men at det vel for nogle bliver lettere, hvis de har prøvet det før?

Fællesskab?

Vi er her alle sammen af forskellige årsager, og vi har alle sammen forskellig alder og baggrund. Ens medbeboere er - sammen med personalet - dem, der går op og ned af

én hver dag, og vi oplever en masse fælles ting. Sker der f.eks. noget på Udsigten, som vedrører os alle, har vi noget fælles at snakke om, som det kan være svært at snakke med sine andre venner om.

Vi påvirker hinanden mere, end man måske lige skulle tro, og det kan være både i positiv og i negativ retning. Starter én beboer dagen med frustration og brok, kan alle lige pludselig være i dårligt humør. Man render og hidser hinanden op og kan hurtigt blive enige om, hvor dårligt et sted Udsigten egentlig er. Starter dagen derimod positivt, kan det også være med til at smitte af på de andre.

I starten var min indstilling, at jeg ikke kom her for at få venner. Jeg havde tænkt mig at køre tingene på min måde, og alle andre kunne jeg sådan set være ligeglad med. Jeg fandt hurtigt ud af, at sådan kan man ikke gennemføre en behandling. Man kan ikke gå upåvirket rundt, og man kan ikke være ligeglad. Har en beboer et tilbagefald, er det det første der bliver snakket om blandt beboerne. Bliver en beboer udskrevet, efterlader det et tomrum hos de andre. Ens tanker går meget på, om personen så kan holde fast i sin beslutning om et anderledes liv. Det gør mig trist, for det minder mig om, hvor skrøbeligt alting kan være. Det minder mig om, at det lige så godt kunne have været mig.

Når det er sådan, man får det, skulle man tro, at vi støtter hinanden i ikke at tage tilbagefald. Det er desværre ikke altid tilfældet, og det viser igen, hvor let det er at lade sig lokke af tanken om stoffer. Hvis en

beboer har lyst eller trang til alkohol eller stoffer (sit vante gamle liv), kan vedkommende finde på at lokke en eller flere andre beboere med på idéen. Vi ved alle, at der er en risiko forbundet med et tilbagefald, og den risiko vi tænker på, er risikoen for at blive 'opdaget'. Alligevel er vi villige til at tage chancen, også selvom vi ved, at det kan koste en udskrivning.



modelfoto: istock

Man kan måske undre sig lidt over, hvorfor det er sådan. Undre sig over, at vi ikke støtter hinanden bedre. Jeg tror måske, det handler om ikke at være alene - at det er mere okay, hvis man er flere om det. Så bliver det lidt mere i orden, og man kan dele oplevelsen med en anden. Man kan gå og hviske om det i krogene, og man kan tænke, at man er snu, fordi man ikke er blevet opdaget.

Har alle en god periode, kan vi såmænd godt prøve på at støtte hinanden. Vi kan prøve at snakke hinanden fra at gøre noget dumt, eller vi kan true med ikke at holde mund over for personalet. Nogle gange tror jeg, at det er det bedste, vi kan gøre for hinanden. Det tror jeg, lige

indtil det er mig selv, der vil ud og have stoffer eller drikke.

Når ønsker ikke er nok

Ønsket om et liv uden misbrug er ikke bare lige et ferieophold på Udsigten, og så er man for altid kureret. Mit eneste tilbagefald med stoffer viste mig, hvor sårbar jeg stadig er. Jeg havde i en uges tid ikke haft andet på hjernen end stoffer, og alle mine tanker gik på, hvordan jeg kunne få fat i noget. Jeg kontaktede folk, jeg ellers havde svoret på ikke at kontakte igen. Folk, som jeg burde have slettet fra min telefon, men som jeg sjovt nok ikke kunne få mig selv til at slette alligevel, for der kunne jo opstå en 'nødsituation'. Jeg var helt

oppe og køre, og alle fornuftige tanker var som blæst ud af hovedet på mig.

Det var i pinsen, og på det tidspunkt havde jeg ikke rørt stoffer i ca. to måneder. Jeg troede derfor, jeg ville kunne styre det, og jeg havde ikke den mindste tvivl eller dårlige samvittighed - hverken over for mig selv eller nogen andre.

Jeg fik endelig fat i noget amfetamin - jeg ville hellere have haft noget coke, men alt kunne bruges. Min plan var at tage noget samme aften og lidt at stå op på næste morgen og så ellers gemme resten til næste weekend. Jeg nåede at tage tre gange lørdag aften/nat, og det første, jeg gjorde søndag, var også at tage noget. Resten af søndagen gik så med at tage speed og prøve på at skjule det for andre. Jeg tænkte, at jeg nu brød mit eget løfte om kun lige at tage lidt, men jeg var fuldstændig ligeglad. Jeg startede også mandagen med noget speed og kunne hurtigt mærke, at der skulle mere og mere til. Mandag aften afleverede jeg så det sidste - jeg var allerede blevet opdaget i en urinprøve. Det var enormt svært for mig at aflevere det, og der var en vild konflikt oppe i mit hoved.

Jeg troede, at jeg var nået langt nok til selv at kunne styre det bare lidt. Det var rigtig hårdt at finde ud af, at det var jeg ikke - det var måske nok det værste ved det tilbagefald. Jeg havde det elendigt de følgende dage, både fysisk og psykisk. Jeg følte, at de to måneder i behandling ikke havde givet noget, og jeg tænkte, at jeg sikkert aldrig ville komme videre.

Det er ikke noget, jeg er glad for at tænke tilbage på, men jeg ved, at det lige netop er sådanne minder, der er vigtige at have. Hvis man kun husker det positive og fede ved stofferne, er det alt for let at falde i igen. Jeg blev utroligt vred, skuffet og ked af det, og jeg følte slet ikke, det var det hele værd. Mit tilbagefald fik mig



Døgninstitutionen Udsigten fungerede som forsøgsprojekt i Roskilde Amt i tre år, men er netop blevet nedlagt. Læs også artiklen i STOF nr. 5: 'Narrativ praksis i stoffri døgnbehandling – beboeren på forfatterbænken' af Louise Østergaard og Magnus Brammer, der arbejdede som psykologer på Udsigten. I den daglige praksis på Udsigten arbejdede man med skriftlighed i alle de sammenhænge, hvor personale og beboere var sammen. Formålet var bl.a. at give

til at føle mig som en rigtig ynkelig narkoman, og sådan har jeg ikke lyst til nogensinde at føle igen.

Mit ønske havde indtil da været at kunne komme til at kontrollere stofferne. Jeg ved nu, at der ikke er nogen mellemvej for mig. Det tror jeg ikke, der er for nogen. Jeg ved nu, at det må være enten eller, og at der følger konsekvenser med begge valg.

Et liv uden stoffer

Jeg har truffet mit valg, og jeg vil noget andet end stoffer, alkohol og vilde fester. Der skal selvfølgelig være plads til at drikke ind imellem, men det er nødt til at være med måde. Stadigvæk, når folk så spørger mig, om jeg er klar til behandling, så ved jeg ikke, hvad jeg skal svare. Jeg vil gerne være klar til behandling, men hvornår ved jeg, om jeg virkelig er det? Sådan tror jeg, der er mange, der har det, og det viser igen bare, hvor meget magt stoffer let får over én. Mit bud på det med at være klar er, at det er noget, man bliver hen ad vejen. Jo længere man er kommet i sin behandling, des mere klar vil man nok føle sig. Der er hele tiden to stemmer i ens hoved: Den ene siger: stoffer, og den anden siger: livet. Det kan være svært virkelig at forstå for folk, der ikke selv har prøvet det, og det gør det ind imellem rigtig svært at forklare, hvordan man har det. Man kan bruge ord som rastløshed og frustration, men jeg tror et bedre ord vil være afhængighed. Når man har været væk fra stofferne i en vis tid, er man ikke længere fysisk afhængig. Men man fortsætter med at være psykisk afhængig i rigtig lang tid, måske resten af livet. Der vil altid være mennesker og situationer, man skal undgå for ikke at falde i, og man bliver nødt til at finde andre løsninger, end dem man har været vant til i meget lang tid.

Stofferne efterlader en vis tomhed i én, en tomhed der skal udfyldes af andre ting. Ved man ikke lige, hvad disse andre ting skal være, kan man let blive usikker og bange.

Bange for, hvordan man skal klare sig uden sin 'bedste ven', og usikker på, om man kan klare det. Det er let at blive snydt af sine egne tanker, og ingen anden er bedre end én selv til at finde på gode undskyldninger for at tage et tilbagefald.

Terapi

Alene ordet 'terapi' eller 'psykolog' kan få det til at løbe mig koldt ned ad ryggen. Jeg får lyst til at gemme mig, og jeg kan begynde at svede koldsved. De fleste mennesker har en eller anden idé om, hvad terapi går ud på, og om det er en hjælp eller ej. Jeg tror de fleste mennesker vil kunne få noget ud af terapi, men man skal selv ville det. Ellers er det spild af tid.

Terapi kan være noget af det ondeste, der findes, for man bliver tvunget til at tænke på og snakke om en masse ting, som man ellers har holdt for sig selv. Omvendt må det være en kæmpe hjælp at få 'læsset af', da det må kunne give noget mere overskud. Jeg tror, det kan hjælpe én til at tænke anderledes. For mange - inklusive mig selv - er det netop lige det, der er så svært. Det er svært at skulle betros sig til en fremmed person, svært at lægge facaden på hyl-den. Man kan være bange for, hvad psykologen vil tænke om det, man nu siger, bange for, hvordan man selv vil reagere.

Hvor skørt det end må lyde, kan jeg nogle gange næsten være bange for, at jeg dør, hvis jeg for alvor går ind i terapien. Jeg tænker, at min facade vil krakelere fuldstændig, og at jeg vil gå helt i opløsning.

Det er meget svært at beskrive, men det afspejler nok meget godt, hvordan jeg har det med det.

Behandere

Personalet på Udsigten har en fælles funktion: at hjælpe os beboere bedst muligt gennem et behandlingsforløb. De er behjælpelige på hver deres måde og står altid til rådighed, hvis man har brug for en snak. Da

det ikke altid er en snak, man har brug for, prøver personalet også at arrangere forskellige aktiviteter, få gang i bordtennis og bordfodbold osv. Det er vigtigt, for man kan godt gå og blive rimeligt rastløs.

Personalet er en broget flok, og de har hver deres baggrund og forskelligheder. Spørger man forskellige behandlere til råds, får man vidt forskellige svar, og det kan godt skabe en del frustrationer. Omvendt kan deres forskellighed også være en fordel, for når man snakker med dem, kan man komme vidt omkring. De har hver deres erfaringer og oplevelser, og de har selvfølgelig også hver deres måde at sige tingene på, så man kan få belyst et problem fra flere forskellige synsvinkler.

Nogle er gode til at organisere og står for en del praktiske ting, andre er bedre til at 'underholde' beboerne med aktiviteter. Nogle snakker man bedre alvorligt med, og andre er bedre til at pjatte og lave sjov med.

Jeg tror, det er vigtigt, at der er så forholdsvis mange personer ansat, da det også kan lære nogle klienter at omgås andre mennesker, at samarbejde og at stole på hinanden. Man kan også lære at sige fra, og man bliver tvunget til at vurdere folk på deres person og ikke deres ydre.

Noget, som kan være rigtig svært for mange mennesker, er at sige, når de ikke har det særligt godt - at række hånden ud efter hjælp. Så går man og sparer en masse vrede, irritation og frustration sammen, og det kan så komme ud på en ikke særlig behagelig måde. Det er personalet, der må lægge øre til diverse verbale angreb, og jeg forestiller mig, at det ikke altid må være lige behageligt. Forskellen på personalet og på folk 'i den virkelige verden' er, at de ansatte her accepterer det et langt stykke hen ad vejen. De ved, at det som regel ikke er personligt, og prøver derfor at snakke vedkommende lidt til ro igen. Nogle gange må personalet tage en dyb indånding og tænke, at det kun er et arbejde. Det

ansvaret for skrivningen af beboerens historie 'tilbage' til beboeren, mens personalet var ansvarlige for at skabe de bedste proces-betingelser for at skrivningen kunne foregå respektfuldt og anerkendende frem for tolkende, diagnosticerende osv. Personalet beskrev sig selv som nogle, der for en kort bemærkning var inviteret inden for i nogle klienters liv for at hjælpe dem med deres problemer i livet.



modelfoto: istock

gode ved denne reaktion er, at personalet ikke bærer nag. De ved, at en sådan situation opstår, fordi den pågældende beboer har det svært. Det er ikke mange steder, man møder den form for forståelse.

Netværk

Det må være svært for dem, hvis hele netværk består af stofmisbrugere. Jeg er i behandling med flere, der har det sådan, og hvad gør man egentlig? En medbeboer sagde: 'Det er jo folk, jeg har kendt hele mit liv. Skal jeg bare droppe dem fuldstændig nu?' Jeg vidste ikke helt, hvad jeg

skulle svare, for jeg har jo aldrig selv været i den situation. Måske handler det om at kunne bevise over for de gamle venner, at nu er man altså kommet videre med sit liv? Enten accepterer folk det så, eller også bliver man nødt til at droppe kontakten.

Jeg har selv den fordel, at ingen af mine venner og veninder tager stoffer. De kendte mig, mens jeg tog stoffer, de kender mig nu, mens jeg kæmper mig væk fra stofferne, og de vil kende mig, når jeg er færdig med stofferne. Det betyder meget for mig, da de har været, stadig er

og fortsat vil være en meget stor del af mit liv.

På Udsigten arbejder vi på at skabe nye netværk. Det kan enten være i form af en interesse eller en eller anden form for uddannelse, hvor man kan stifte nye bekendtskaber og få chancen for at starte op på en frisk. Det lyder måske let og ligetil, men mit indtryk er, at det er noget af det allersværeste for folk. Der er megen usikkerhed, for nu er man lige pludselig ikke på stoffer længere. Nu kan man ikke gemme sig bag en facade af kokain, nu har man ikke noget værn mod verden på den samme måde.

Det er noget vi arbejder med i gruppeterapien, og vi snakker også om det indbyrdes. Det bedste ville vel være, hvis vi alle kunne holde os stoffri og bevare kontakten med hinanden. På den måde havde vi jo mange muligheder for nye bekendtskaber, og vi kunne støtte hinanden. Der ville være nogle at dele alle oplevelserne fra behandlingen med, oplevelser man ikke kan dele med andre. Det ville være rigtig godt, men hvad nu, hvis vi i stedet for at støtte hinanden hiver hinanden med ned?

Selverkendelse

I løbet af ens behandling når man frem til nogle selverkendelser. Det kan være en ret skræmmende proces, da man bliver nødt til at erkende, at man ikke har haft særlig meget styr på sit liv. Da jeg kom her, kom jeg, fordi jeg havde 'et mindre problem' med stoffer. Min socialrådgiver havde godt nok sagt, at mit alkoholforbrug måske heller ikke var helt sundt, men jeg afviste hende fuldstændig. Jeg syntes, hun overdrev helt vildt, og ville slet ikke høre tale om, at det var et problem. Det holdt jeg fast i meget længe - for så alligevel at erkende, at det nok havde taget en smule overhånd. Noget af det sværeste er at holde fast i de erkendelser, man er nået frem til. Det er lidt ligesom med vejret,

det skifter hele tiden: Der kan godt være perioder, hvor man kan holde sit mål for øje, men som et lyn fra en klar himmel kan det hele pludselig skifte. Fra at man ønsker et anderledes liv med job, uddannelse, sport, bolig og alt det andet helt almindelige, ønsker man kun at fylde sig med stoffer og danse natten lang. Jeg tror, selverkendelse er noget, der kommer hen ad vejen lige som så meget andet. Det er noget, man skal arbejde med, men jo længere man når i sin behandling, des lettere vil det være at fastholde den.

Når behandlingen er slut

Når vi er færdige her og skal ud og stå på egne ben, bliver det nok en rimelig hård prøvelse. Man har været vant til at blive diskuteret på kryds og på tværs, og lige pludselig er man alene. Mens man er i behandling, har alle en eller anden mening om én. Når man er færdig, er det egentlig kun ens egen mening, der tæller. Det tror jeg bliver en udfordring, for så er der pludselig ikke nogen at støtte sig til på samme måde. Man bliver nødt til at stole på sig selv og de beslutninger, man så træffer. Her på Udsigten kan man sige, hvis man har en dårlig dag, og man kan blive fritaget for sine pligter. På arbejdsmarkedet er folk ligeglade med, om du har en dårlig dag. Der passer man enten sit arbejde, eller også finder man et andet. Her er man nødt til at bruge sine venner og veninder, eller hvem man nu har som sit netværk, for de har levet i den 'rigtige' verden uden stoffer, og de kan støtte én til at komme videre.

En god veninde sagde bl.a.: 'Du vil komme ud for, at nogle mennesker er nogle svin over for dig, og du vil tit følge dig uretfærdigt behandlet. Det er bare ikke en undskyldning for at tage stoffer eller at drikke på en hverdag, og det er noget, du skal arbejde med. Du skal lære ikke at lade dig slå ud over hverdagsting, du skal lære at tackle problemerne på en normal måde'.

Jeg ved godt, at hun har ret, og jeg vil så gerne. Det er bare meget lettere sagt end gjort, og man er så god til at finde på undskyldninger. Jeg er træt af undskyldninger, de hjælper mig ikke spor. Jeg vil ud og leve et 'normalt liv' med alt, hvad det indebærer, og jeg vil være i stand til at tackle de problemer, jeg møder. Jeg vil kunne tackle dem uden stoffer og alkohol, alt andet vil være et kæmpe nederlag. Det er bare svært at sige, hvad man ønsker sig af fremtiden. Det eneste, jeg ved, er, at jeg ikke vil leve som før. Jeg vil hellere være død, end jeg vil være narkoman igen.

Slut med Udsigten

Udsigten har eksisteret i snart tre år, og den skal desværre lukke. Det er efter min mening en rigtig dårlig idé, og jeg synes ikke Udsigten har fået en fair chance. Jeg tror, at lige præcis denne form for behandling er lettere at overskue for mange misbrugere, og at tanken om et mere stramt behandlingssted vil skræmme nogen væk. Dermed ikke sagt, at Udsigten har levet forgæves, for der har trods alt været en del klienter, som har gennemført deres behandling med succes, og de vil altid huske Udsigten som deres billet til et bedre liv. Alle har vi perioder, hvor vi brokker os over alting (ikke mindst Udsigten), men de fleste af os bliver trods alt alligevel. Det må vel betyde, at der er bare en lille smule, vi synes godt om, og hvor lidt det så end er, har det været nok til, at vi fortsætter. Jeg tror, at både personale og beboere har lært en masse, og det, vi har lært, tager vi med os resten af livet.

Udskrivning fra Udsigten

Inden Udsigten lukkede, nåede jeg at have endnu et tilbagefald. Bagefter sad jeg på et handleplansmøde sammen med tre alvorlige damer, der kun ville mig det bedste, og jeg blev spurgt, om jeg ønskede at flytte med ud til halvvejshuset, eller om jeg bare ville udskrives. Det var på det tidspunkt umuligt for mig at

svare på. Jeg var træt af det hele og tænkte, at jeg måske var klar til for alvor at prøve mig selv af. Vi sad over en time, og det eneste, der kom ud af det, var, at jeg stadig ikke vidste, hvad jeg ville. Jeg fik al den hjælp til at træffe beslutningen, der var mulig, men det var stadig ikke nok.

Jeg blev udskrevet og fik en tænkepause på 14 dage, og først dér gik alvoren nok helt op for mig. Den beslutning, jeg havde haft så svært ved at træffe, den havde lige pludselig truffet sig selv. Jeg ved ikke, om det var bevidst eller ubevidst at jeg havde et tilbagefald lige der, men jeg endte i hvert fald med ikke at have noget valg. Det var først da det gik op for mig, at jeg egentlig gerne ville gøre min behandling helt færdig.

Jeg havde det, som om alle slap mig, og jeg vidste ikke, hvad jeg skulle stille op. Inden tilbagefaldet var jeg virkelig begyndt at tro på, at jeg ønskede, at stoffer aldrig nogensinde skulle være en del af mit liv igen. Alle de ting, min kontaktperson og jeg havde arbejdet med, syntes jeg faldt helt til jorden. Det var ret hårdt, og jeg havde mest af alt lyst til at opgive. Det mindede mig om tiden inden Udsigten, dengang jeg havde følelsen af, at livet ikke var noget værd, og at der ikke var noget at leve for.

Jeg oplevede et massivt pres, og jeg har aldrig været god til at håndtere pressede situationer. I løbet af den periode jeg var 'ude', ville Udsigten lukke, og det betød, at hvis jeg skulle tilbage, skulle jeg ud i et halvvejshus. Det betød samtidigt, at jeg skulle være i en eller anden form for beskæftigelse, og det skulle afklares hurtigt. Jeg ville gerne tilbage hurtigst muligt, så jeg blev meldt til på VUC. Det var en enorm lettelse, og jeg var glad for at kunne starte på en uddannelse.

Tiden op til tilbagefaldet

Der skete en masse ting, lige inden jeg havde mit tilbagefald. Både personale og beboere gik med en mær-



modelfoto: istock

kelig følelse af 'lukkestemning', og den var svær at forholde sig til. Alle havde en masse spørgsmål, men ingen konkrete svar. Vi diskuterede det i gruppeterapien, hvor vi gav udtryk for vores frustrationer, og vi hørte også lidt om, hvordan det var for personalet. Der var allerede en, der havde fundet nyt arbejde, og en var sendt i praktik. Det hele gik så hurtigt, og ingen kunne nå at omstille sig. Folk mistede deres kontaktperson, alting begyndte at smuldre, og

rutiner og aktiviteter, som før havde været en del af hverdagen, forsvandt. Det var nok en blanding af, at vi kun var få beboere tilbage, og så det kaos vi alle følte. Lidt den dér, at hvis det hele alligevel lukker, så kan det da også være lige meget.

Vi var fire, der blev udskrevet på mindre end en måned, og det påvirkede selvfølgelig også alle. Jeg siger ikke, at man kan lægge al skyld over på situationen, men jeg tror helt klart, at det var en faktor, man skal

regne med.

De faste rammer, vi om noget havde brug for på det tidspunkt, de var der lige pludselig ikke mere. Det var i hvert fald det, vi følte, og jeg tror ikke, personalet kunne have gjort det bedre. Selvom vi måske følte, at det jo ikke bare var et job, der stod på spil - men vores liv - ved jeg godt, at det må føles anderledes for personalet. Fra at Udsigten skulle lukke d. 31.12.2005, endte det med at ske meget hurtigere. Man kan måske sammenligne det lidt med at være gået for sent i gang med at pakke til en ferie. Man farer forvirret rundt, og man prøver at huske det hele. Når man så endelig er kommet ud af døren, går det op for én, at man har glemt det vigtigste - sig selv. Det er en rigtig dårlig måde at komme ud af døren på, og det er en dårlig og stresset start på noget nyt.

Mellemspil

Jeg boede i halvvejshuset en lille måneds tid og forsøgte at passe skolen, men så havde jeg endnu et tilbagefald. Det var meget kaotisk med et par indlæggelser på sygehus og på Fjorden i Roskilde. En medbeboer havde kort forinden haft et tilbagefald på stoffer, og jeg følte mig enormt snydt. Jeg blev misundelig og ville ønske, jeg havde været med.

Efter tilbagefaldet var jeg til møde med mine behandlere, og vi snakkede om alt muligt om stofferne, men jeg kan ikke huske så forfærdelig meget af det. Noget, jeg husker meget klart, er, at psykologen på et tidspunkt sagde til mig, at jeg måtte love ikke at gå ud og dø. Jeg forstod egentlig ikke, hvorfor hun sagde det, men det ramte alligevel. Selvfølgelig ville jeg da ikke dø af det, det gør man jo aldrig. Jeg fortalte, at jeg ikke var klar til at stoppe med stofferne, og at jeg var nødt til at have en tur mere.

Jeg var heller ikke klar til udslusning, men jeg vidste, at det ville ske før eller siden, og så fik jeg opringtonen om, at jeg var udskrevet fra



halvvejs huset. Jeg havde nok ikke troet, det ville ske, men på en måde var jeg også lettet over det.

Jeg har ikke rigtig tænkt så meget over den periode i sig selv, og jeg troede måske det var noget, der bare skulle overstås. Nu, hvor jeg sidder og tænker over det, kan jeg mærke, at jeg stadig er påvirket af det. Grunden til, at jeg ikke har tænkt så meget på det, er nok nærmere, at det gør lidt for ondt stadigvæk.

I forbindelse med udskrivningen fra halvvejs huset blev aftalen, at jeg på sigt skal i dagbehandling – men først efter et 6-ugers ophold på Sæbyhus.

Alle hjalp mig, og jeg fortjente det egentlig ikke. Jeg var meget i tvivl, om det var det rigtige, men nu da jeg er her, er det vel ikke så slemt endda.

En ny destination

Sæbyhus er meget anderledes end Udsigten, og jeg er med mine 23 år den yngste. De fleste er godt over de 30, og alle har oplevet en masse dårlige ting. Det er skræmmende at sidde og se på heroinmisbrugere, for det er vel sådan en rigtig narkoman ser ud? Der gik dog ikke mere end et øjeblik, før jeg fandt ud af, at lige meget hvad man misbruger, så er det stadig narkomani. Det er sørgeligt at høre folk på 40 sidde og fortælle om deres liv, og jeg tænker, at jeg aldrig vil ende sådan. Vi har snakket meget om det med at nå bunden, men hvornår ved man, at man har nået den? Ligesom med ens grænser, så rykker bunden sig også. Hvad der den ene dag virker som bunden, kan næste dag overgås af noget endnu værre.

Jeg bliver skræmt fra vid og sans, for tænk, hvis jeg heller ikke selv klarer den? Bedst som man tror, at det hele går den rigtige vej, så ender man dér, hvor man startede. Folk siger, at man altid tager noget med sig fra sin behandling, men det kan være rigtig svært at se for den, som står midt i det hele. Min logik siger mig, at jeg har lært en masse af mit

ophold på Udsigten, men lige nu kan jeg ikke rigtig få øje på det. Jeg er jo, hvor jeg startede, jeg er i behandling igen!

Mange har sagt til mig, at det ikke er sikkert, at det lykkes i første eller andet forsøg. Det er nødt til at lykkes for mig, for jeg kan ikke holde til flere nederlag. Det gør så ondt, og det er så svært at rejse sig igen. Til sidst ender det med, at man ikke rejser sig mere. Alligevel ser jeg folk, der hver dag kæmper en indædt kamp for at blive clean.

Nogle mennesker opfatter misbrug som ren afhængighed, mens andre mener, at det er en sygdom. Jeg ved ikke helt, hvad jeg selv mener om det. Hvis det er en sygdom, så kan den vel som de fleste andre sygdomme behandles? Hvis det er en afhængighed, så er det noget, jeg bare skal vænne mig af med. Det lyder så let, men det er alt andet end let. Flere af mine medbeboere har sagt til mig, at de håber, jeg fatter det denne her gang, at jeg indser, hvor alvorligt det her er. Jeg føler ikke at det er fordi, jeg ikke forstår alvoren i det. Jeg ved bare ikke, hvordan jeg skal ændre på det. Hvis jeg vidste hvordan, så ville jeg ikke sidde på en døgninstitution for stofmisbrugere.

Udfordringer

Jul og nytår er for mange en svær tid at komme igennem. Det er det også for mig, for med nytåret følger altid en masse alkohol og stoffer, og hvorfor skulle det være anderledes i år? Så mine første tanker, når jeg tænker på jul og nytår, er alkohol og stoffer. Jeg er allerede gået i gang med at planlægge mit næste tilbagefald, og det må da siges at være en smule sygt. Måske jeg er nødt til at blive her julen over for at undgå at falde i, men jeg synes, det er enormt pinligt at skulle sige, at jeg skal være i døgnbehandling julen over. Jeg føler, det er for ringe af mig, og jeg føler, at jeg burde kunne gøre det bedre. Omvendt ved jeg godt, at det ville være et endnu større nederlag

at vende tilbage til stofferne igen. Som én af mine medbeboere siger til mig en gang imellem, så er det ikke et nederlag at falde, men det er et nederlag ikke at rejse sig igen.

Der er mange af de andre, som siger, at for hver gang man har et tilbagefald eller et slip, så bliver det bare en smule sværere næste gang, man prøver behandling. Det ved jeg ikke om jeg selv synes, men jeg er også det yngre, og min krop er det stærkere. Når jeg får tanker om et tilbagefald, føler jeg lidt, at jeg pisser på de andre. Her sidder de og tager det virkelig alvorligt, og så tænker jeg bare på fest og farver. De snakker om, at det er liv eller død for dem, og jeg er slet ikke i tvivl om, at det er rigtigt. Alligevel flirter jeg med tanken om stofferne igen. Jeg overvejer at gå ud og lege med det liv, de andre er så bange for at miste.

En vigtig ting for alle mennesker er erfaringer. Erfaringer kan man få på forskellige måder, nogle bedre end andre. Jeg tror på, at man er nødt til at tage ved lære af sine erfaringer – det er den eneste måde at blive klogere på sig selv og livet på. Jeg har erfaret, at det er dumt at tage stoffer. Jeg har også erfaret, at behandling kan hjælpe mig, og jeg har erfaret, at ærlighed, selverkendelse og selvindsigt er vigtigt. Det med selvindsigten kan være rigtig svært, for nogle gange ser man pludselig noget, der ikke er spor behageligt. Hvis jeg vælger ikke at reagere, ændrer tingene sig aldrig. Vælger jeg at reagere, betyder det, at jeg skal tage kampen op med mig selv. Min største fjende er mig selv, men hvis jeg kan bekæmpe de dårlige og svage sider af mig selv, tror jeg, at jeg kan bekæmpe næsten alt.

Jeg kan godt lide det gamle ord-sprog, der siger, at 'man skal vælge sine kampe med omhu', for det passer i rigtigt mange situationer. ■