

- 6 JUNI 2011

1.6.11

J.nr.: \_\_\_\_\_

## Kære Mikkel Warming

I Settlementets Rådgivning på Vesterbro har vi i de sidste fire år kunnet tilbyde en særlig hjælp til unge og yngre københavnere, der er kørt fast i et misbrugsmønster. Et mønster, som de står magtesløse over for, og som saboterer deres tilværelse. Projektet hedder SUK – stoffet ud af kroppen – og er støttet af Socialministeriet, Helsefonden og Bikubenfonden.

Vi har haft stor succes med tilbudet og har fået henvist borgere fra kommunale institutioner (bl.a. Hash og kokain projektet og Rådgivningscentre for stofmisbrugere) samt fra samarbejdspartnere til kommunen. I samtlige tilfælde, hvor vi har fået en forespørgsel om hjælp fra en sagsbehandler, har vi været i stand til at hjælpe hurtigt, til stor lettelse og glædelig overraskelse for både sagsbehandler og borger.

På grund af den store succes vil vi gerne kunne fortsætte med at yde denne hjælp. Da vores økonomi imidlertid kun strækker sig til udgangen af 2011, henvender vi os til dig for at høre, om Københavns Kommune vil være med til at financiere tilbudet fremover.

### Konkret består tilbudet i

- Individuelle psykoterapeutiske samtale- og kropsterapiforløb.
- Deltagelse i gruppeaktiviteter på mindre hold, hvor der arbejdes med samtale og via fysiske øvelser, træning af jordforbindelse og opmærksomhed på åndedrættet.
- Professionel hjælp i forbindelse med evt. gæld samt sociale og juridiske problemer.

Fra januar 2007 og til december 2010 har vi haft kontakt med 110 borgere med misbrugsproblemer. Det har fortrinsvis drejet sig om misbrug af hash, men også af feststoffer, mad, computerspil m.m.

### Vi har spurgt deltagerne, hvad de synes

Deltagerne fremhæver især den måde, de bliver mødt på: at der ikke er nogen kontrol og fordømmelse, og at vi ikke kun har fokus på misbruget, men i høj grad på årsagerne til misbruget.

Herudover fremhæver deltagerne, at vores tilbud er særligt godt, fordi det er gratis, at de kan komme anonymt, at det er fleksibelt, hvor ofte og hvor meget de kan komme her, at det ikke kun er et gruppetilbud, men også et tilbud om et længerevarende individuelt terapeutisk forløb. I det terapeutiske tilbud på individ- og gruppeniveau er der fokus på *kropsligt og kognitivt* at hjælpe den enkelte til en bedre kontakt med sig selv og til at kunne mærke sine egne kræfter og ressourcer. Herved bliver den enkelte bevidst om de valg og handlemuligheder, som han/hun har for sig. I praksis vil det kort sagt sige, at vi hjælper den enkelte til: *at gå fra opgivelse til selvforvaltning*.

### Fokus på det kropslige aspekt

*Fokus på det kropslige aspekt* praktiseres via konkrete kropsovelser – træning af kontakt med egen krop, jordforbindelse og opmærksomhed på vejrtrækningen. Kort sagt, ved hjælp af konkrete øvelser at give plads til følelserne og ikke flygte, men få en værdifuld erfaring med at kunne være sammen med sig selv.

Vi har erfaring med, at tilbudet udfylder et tomrum (se bilag). De personer, som henviser til os, har udtalt at de synes det er godt, at der er nogle som os, der tør gå nye veje – at vi er et



alternativ til kognitiv terapi, der ellers er gængs praksis for tiden og overvejende baseret på tænkning.

Vores hidtidige resultater viser, at mellem en tredjedel og halvdelen er stoppet med deres misbrug, mens de resterende for de flestes vedkommende kan se, at deltagelsen har påvirket deres hashrygning i retning af en større bevidsthed om rygningen.

### **Cases**

Som eksempel kan vi nævne en 29-årig kvinde, som kom til i alt 11 individuelle samtaler med projektets psykolog og deltog på det fysiske øvelseshold nogle gange.

Da hun startede i forløbet, følte hun sig bundet i et meget destruktivt kæresteforhold, primært fordi hun var bange for at være alene. Hashen brugte hun til at komme væk fra følelsesmæssig smerte og forvirring.

Ved at få hjælp til at stoppe sin flugt fra sig selv og virkeligheden, og i stedet stoppe op, trække vejret og mærke efter, opdagede hun, at hun faktisk ikke behøvede at flygte fra sig selv.

Hun er nu stoppet med at bruge hashen til flugt og er ikke længere bange for at være alene med sig selv.

Et andet eksempel er en ung mand på 26 år, der ikke havde været på sit studie i længere tid og var ved at opgive at komme videre. Han 'udholdt' tilværelsen ved at sidde alene i sin lejlighed og ryge hash og spille computerspil hver dag fra aften til morgen (havde vendt døgnnet om).

Han er nu, efter 4 samtaler, stoppet helt med at ryge hash, og kan mærke, at beslutningen er varig. Samtidig siger han, at det føles som en stor lettelse ikke længere at være afhængig af hashen. Han er kommet tilbage på sit studie og er lige nu med på studietur i Indien.

'Kuren' var også her, at han fik hjælp til at stoppe op, se sig selv i øjnene, trække vejret, blive der og mærke, hvordan det var, og hvad der var af tanker og følelser i ham.

Vi har en klar opfattelse af, at vi med SUK er med til at føje en hjælp af høj kvalitet til diversiteten af de tilbud Københavns Kommunes borgere kan benytte sig af.

Med venlig hilsen

Rikke Posborg (souschef i Settlementet og leder af Rådgivningen)

Lone Nielsen (psykolog i SUK)



## Bilag

Samarbejdspartnere til og offentlige institutioner, der henviser til SUK:

Hash- og kokain projektet  
Jobcentre  
Væksthuset  
Kompass  
Projekt Springbræt  
Modtageenheden Vest  
Produktionsskolerne/AFUK  
Sct. Hans, afd. M  
Studenter Rådgivningerne for de videregående uddannelser  
Praktiserende læger

01-06-2011

### Budget per år vedr. projekt SUK:

Projektledelse (afd. leder)	25.000
Projektledelse (psykolog)	475.000
Bevægelsesinstruktør	11.000
Supervision	20.000
Deltager-aktiviteter	15.000
PR/Synliggørelse	12.000
Lokaleudgifter	30.000
Kontorhold (incl. regnskab)	6.000
Revision	10.000
<b>I alt</b>	<b>604.000</b>

Vi har 35 personer i forløb i projektet per år.

Vi har hidtil ansøgt PUF om 200.000 kr. i projektstøtte om året, og fået dem bevilget. Og det vil vi søge igen.

I alt 17.250 kr. per bruger per år.