

Bindevæv i Bogstøtten

En beskrivelse af et studiemiljø

Af Julie Marie Isager

Julie Marie Isager er pædagogisk konsulent på Københavns Universitets Samfundsvidenskabelige fakultet og cand.mag. i retorik. Hun har gennem en årrække beskæftiget sig med studieteknik, skrive- og læreprocesser, blandt andet som ekstern underviser i Bogstøtten. Julie er hverken medlem af Bogstøtten eller Fountain House.

Indledning	2
Struktur og dagligdag	3
Studiehverdagen er udfordrende på flere måder	3
Det er vanskeligt at adskille studie og fritid	3
At have noget at stå op til	4
Fokus på ressourcer i stedet for sygeliggørelse	5
Den indledende samtale – man snakker ikke om sygdom	5
Sygdommen spiller en tavs rolle	5
At se andre overvinde problemerne giver håb	6
Konstruktive forslag er ikke et forsøg på dominans	7
Opdage og udvikle kompetencer frem for at ”fjerne fejl”	7
Det ligeværdige møde	8
Ligeværd mellem medarbejder og medlem	8
Samarbejde og social kontakt	9
Det er svært at have kontakt til ”de raske” medstuderende på uddannelsen	9
Man kan øve sig i menneskelig kontakt	9
Tilgængelighed	10
Medlemmerne bestemmer selv, hvor ofte de kommer	10
Arbejdsgruppen kan supplere studiet	10
Man bruger hinanden, ikke kun de medarbejdere	11
Opsamling	11

Indledning

At gennemføre en uddannelse er udfordrende – specielt hvis man har psykiske vanskeligheder. Bogstøtten har fra starten i 1995 søgt at skabe rammer for medlemmer med psykiske problemstillinger som et tilbud til dem, der virkelig gerne vil gennemføre deres uddannelser. Igennem årene er Bogstøtten vokset betragteligt. Tilbuddet virker – det viser tallene fra 2007:

- Antal medlemmer tilknyttet: 120
- Henvendelser pr. år: 130
- Dagligt fremmøde, gennemsnit: 25
- 41 medlemmer har været til 85 eksaminer
- Heraf har 14 afsluttet deres uddannelse, heraf 9 universitetsuddannelser.

Dette statistiske billede af Bogstøtten er stadig gældende.

Dette skrift forsøger at beskrive, *hvorfor* tilbuddet virker. Hvilke 'greb', 'værktøjer' og 'metoder' har været afgørende for medlemmerne? Hvilke træk er de vigtigste? Formålet er ikke at beskrive hele tilbuddets indhold på et formelt plan, da der er mange forskellige former for vejledning, udvalg, arbejdsgrupper osv.

Både blandt medarbejdere og medlemmer er der en fælles fornemmelse af, at det afgørende ikke ligger i, hvilke tilbud om "supplerende undervisning" Bogstøtten kan tilbyde. Det er ikke antallet af kurser i brug af tekstbehandling og studieteknik, der gør forskellen, selvom de selvfølgelig har en fin funktion. Det afgørende er mere u håndgribeligt, en holdning til struktur og relationer, som udmøntes i et miljø, som man får/har lyst til at opholde sig i – af nogle kaldet Bogstøttens 'bindevæv' – det, der holder sammen på alle delene.

Hvorfor skal tilbuddet til studerende med psykiske vanskeligheder ligge i Fountain House-regi? Det skal det, fordi vores basale værdier i Fountain House lægger vægt på 'bindevævet'! Erfaringen siden 40'erne med folk med psykiske vanskeligheder har vist, at den arbejdsstrukturerede hverdag med fokus på ressourcer og fællesskab hjælper folk med psykiske vanskeligheder. *Studerende* med psykiske vanskeligheder kan derfor hjælpes via den *studiestrukturede* hverdag. Det er ikke forskellighederne mellem 'almindelige mennesker' og studerende, der fokuseres på, men på at studerende langt hen ad vejen har de samme behov. Ved at flytte tilbuddet til studerende med psykiske vanskeligheder væk fra uddannelserne undgår man, at disse studerende føler sig 'særlige' ved at skulle benytte sig af særlige lokaler for 'dem med problemer'. Desuden er vejledningstilbuddene på uddannelsesinstitutionerne begrænsede.

Dette skrift er bygget op om fem vigtige aspekter af 'bindevævet'. Disse fem aspekter griber ind i hinanden, hænger sammen og påvirker hinanden gensidigt. At adskille dem under forskellige overskrifter er derfor kunstigt, men nødvendigt for at beskrive en helhed som er sammensat af dele. Citaterne i kursiv er hentet fra interviews med medlemmer af Bogstøtten; de er sammenskrevet og anonymiseret.

Struktur og dagligdag

Studiehverdagen er udfordrende på flere måder

At studere har i manges øje store fordele på grund af friheden til at planlægge sin egen tid, selvstændigheden i selv at vælge retning og opgavernes fokus. Men for mange studerende – både med og uden psykiske vanskeligheder – byder studielivet på en række udfordringer, som det kræver tid, selvtillid og øvelse at mestre.

At studere er krævende, fordi det akademiske arbejde i sin natur foregår på højeste niveau. Du skal klarhjernet se sammenhænge mellem argumenter, perspektiver og dynamikker, du skal kunne kritisere, relatere - og ikke mindst skal du kunne producere. Alt dette skal ske med den rigtige tone af saglighed, med et køligt overblik og den rette underliggende selvtillid og selvstændighed. Ansvar for egen læring, der er et mantra gennem resten af uddannelsessystemet, kommer her for alvor til udtryk: om du afleverer dine opgaver har udelukkende teknisk/økonomisk betydning for universitetet. Det gør ingen forskel, om du møder til undervisning og forelæsninger. Når universitetet reagerer over for den enkelte studerende, er det konfronterende: du har ikke bestået din årsprøve og må derfor ikke fortsætte dine studier. Du er bare studerende nr. 152 ud af 400.

Det er vanskeligt at adskille studie og fritid

Du har altså selv ansvaret for, om du lykkes som studerende eller ej. Det kræver arbejdsdisciplin, det kræver planlægning. I kombination med, at der altid er flere bøger, der kan læses, altid er flere referencer, der kan tjekkes, er der en reel risiko at få stress, at glemme at holde fri. Det går ud over kroppen og søvnen – og påvirker ens evne til at studere i negativ retning. Det er afgørende at lære, hvordan man kan adskille studiet fra nødvendig fritid:

Jeg har også haft meget gavn af det dér med at være træt og ha' ondt i hovedet og ikke kunne læse. Så har en medarbejder stoppet mig og sagt, at jeg skulle slappe af. Så sent som i går registrerede jeg, at nu kunne jeg ikke læse, og så gik jeg i gang med at lade være, og det har jeg ikke fået sagt til hende, men det har jeg faktisk lært.

Det er en aktiv proces for dette medlem at finde balancen mellem studiearbejdet og fritiden. At lære at få lavet noget uden at presse sig selv for meget er en balancegang. Det kræver, at man 'kan få lov' at holde fri og stadig tro på, at ens studieindsats er tilstrækkelig. Og det hjælper at få lov til at indrømme, at man ikke altid kan studere 100 % koncentreret.

Jeg kender godt fornemmelsen af at sidde på læsesalen og tænke "nej hvor alle de andre studerer koncentreret" og få dårlig samvittighed over, at jeg selv af og til surfer på internettet. Frirummet i Bogstøtten gør, at vi kan snakke om, at vi surfer – alle gør det. På den måde overkommer jeg forestillingen om, at alle de andre er så utroligt meget mere strømlinede end mig.

Det tager tid at lære at skille studietid fra fritid. Men i takt med, at det bliver muligt at leve et fornuftigt liv ved siden af studierne, begynder lysten til at beskæftige sig med sin faglighed at

overtage. Det kan ske, at der bliver overskud til at læse noget, uden at det fører frem til en specifik eksamen:

F.eks. i januar, hvor jeg ikke havde nogen eksamener, og jeg skulle ikke have undervisning, da var det, jeg læste noget, jeg havde lyst til at læse. Det var studierelevant, men det var ikke noget konkret studiemateriale. Tidligere da læste jeg - ja, jeg læste ikke 24 timer i døgnet, det ville være en overdrivelse, men på en måde kom det til at fylde det hele, også selv om jeg ikke konkret sad og læste hele tiden, så havde jeg hele tiden i baghovedet, at nu skulle jeg også læse. - Og samtidig vidste jeg godt, at det ikke var godt for mig at læse om aftenen, fordi så er det, at jeg sådan er oppe i gear rent mentalt, og så får jeg problemer med at sove. Så jeg vidste sådan set godt, at det ikke var godt for mig, men det var svært at sige: "Det skal jeg ikke gøre".

- Men da har det alligevel hjulpet hér. Er det, fordi at åbningstiderne i Bogstøtten er kortere, eller er det også mere mentalt?

Det er faktisk begge dele. Dels fordi at åbningstiderne er kortere, og man skal så være her tidligere, og så kan jeg også gå tidligere, og så fandt jeg også ud af, hvor skønt det er at have aftenerne fri. Men det er jo også mentalt, for jeg var også begyndt at få nogle problemer med min præstationsangst i forhold til specialet. Det var altså så ekstremt ubehageligt, at jeg tænkte, at der skulle ske et eller andet drastisk denne her gang. Jeg blev nødt til at inddæmme de her følelser - altså skubbe dem over til det her tidspunkt af dagen [Bogstøttens åbningstid 8.30-16]. Jeg kunne ikke holde det andet ud. Jeg stod simpelthen med ryggen mod muren.

At have noget at stå op til

Danske studerende forventes at studere derhjemme og bliver ikke tilbudt studiepladser. Det er som udgangspunkt en stor udfordring at adskille fritid og studietid uden at flytte sig fysisk. At få tilbudt et fysisk sted at studere har mange fordele, specielt i rammer, som skaber sociale relationer og fokuserer positivt:

Nu skal jeg altså også til at komme op, for jeg skal læse. Jeg kommer ud og får noget motion og noget frisk luft, som gør, at jeg måske også er bedre i stand til at læse, i stedet for at jeg bliver derhjemme, tager en bog og går i seng igen. (...) Det er genialt. (...)Jeg skal have klare aftaler, ellers kan jeg ikke komme op.

Bogstøttens fysiske sted uden for hjemmet og åbningstiderne, der svarer til samfundets almindelige arbejds hverdag, giver i sig selv en struktur, som medlemmerne kan bruge som støtte til at få både arbejdstid og fritid.

Jeg har brug for det gitter omkring mig, ellers får jeg ingenting lavet. Mit studieliv har forandret sig på den måde, at jeg sætter mig ned og læser. Før tænkte jeg: ej, nu skal jeg også læse, og så blev det ved tanken. Jeg lavede overspringshandlinger, som jeg heller ikke fik gennemført.

Arbejdet med den stramme struktur for hverdagen kan med tiden lige så stille slippes igen.

Fokus på ressourcer i stedet for sygeliggørelse

Den indledende samtale – man snakker ikke om sygdom

Mange af de studerende med psykiske vanskeligheder har været i kontakt med det etablerede psykiatriske system. Her er de blevet undersøgt, vurderet og diagnosticeret ud fra lægevidenskabelige kriterier. Et medlem fortæller om, hvordan mødet med disse professionelle er:

De har sådan en helt bestemt måde, som de kigger på én på og så siger de: "jah.. jah.. men det kan jeg godt se". Så sidder man og fortæller og fortæller, og de spørger til alle de ting, som allerede står i den dér journal. Det er sådan nogle dybt personlige ting, som jeg ikke har lyst til at fortælle til fremmede mennesker, men som efterhånden er blevet en vane. Det ved min mor ikke engang.

Oplevelsen af at krænge sine særlige problemer ud foran hospitalspersonalet vender opmærksomheden mod alle de forskelle, der er mellem mennesker med psykiske vanskeligheder og 'normale' mennesker. Det kan på den ene side give en forklaring eller afklaring, men kan samtidig fungere som en slags stempel. Diagnosens svar på 'hvad der er galt med mig' er ikke i fokus i Bogstøtten, fordi det ikke er et behandlingstilbud, men et medlemsdrevet klubhus. Og en diagnose er i sig selv ikke svaret på, hvordan man kommer videre fra en utilfredsstillende situation. Medlemmets oplevelse af mødet med Bogstøtten er væsentligt anderledes end mødet med det psykiatriske system, som det ses i denne samtale mellem et medlem ("jeg") og en ansat ("du"):

*Du havde ikke min journal, og du spurgte ikke ind til min journal. (...) Så var der ligesom ikke en masse ting, som skulle undersøges, (...) og "Ja, vi kan se, at du har en svær depression, som ligesom de forrige undersøgelser har vist...", - og hvad kan jeg bruge alt dét til?
- Så det var i virkeligheden fraværet af alle de dér sygdomssider, som gjorde forskellen?
Ja, det var et almindeligt menneske, jeg snakkede med. At det ikke... nu vil jeg ikke sige, at du ikke er professionel..., men at det bare var sådan to mennesker, der sad og snakkede sådan helt almindeligt.*

I praksis lader man altså være med at stille spørgsmål om diagnoser og sygdomsforløb. I stedet forsøger man i Bogstøtten at finde ud af, om medlemmets forventninger kan indfries inden for stedets hverdag og traditioner. Der er ikke på forhånd nogle faste rammer, som medlemmet skal kunne fylde ud eller leve op til. På den måde forsøger man at overkomme medlemmernes ulyst til at høre til kategorien af psykisk syge ved ikke at tage stilling til sygdommen, men til mennesket:

Det var det rummelige miljø, der ændrede min skepsis. Jeg kom hér, hvor der ikke var nogen, der havde forbehold over for mig, fordi jeg var syg – i stedet tog de stilling til mig. De sagde "Nej, hvor er det godt at se dig". Det var godt at se mig, fordi det var godt at se mig. Ikke fordi jeg var kommet ud af sengen om morgenen. Det var ikke i forhold til sygdommen, men i forhold til mig.

Sygdommen spiller ikke en særlig rolle

Der er ikke tabuer omkring sygdom, på den anden side er der heller ikke forventninger om, at man fortæller, hvad man 'fejler'. Det er op til det enkelte medlem, om han eller hun har lyst til

at fortælle om sygdomserfaringer. Adskillige har prøvet i en periode at opleve sig selv som en omvandrende diagnose, og det bliver vendt helt på hovedet, når man møder holdningen i Bogstøtten. Fokus er på ressourcer og på at komme videre, og sygdom ligger som en (tavs) fælles forståelse, der giver rummelighed. Der er en naturlighed i at være her, og ligesom så meget andet, kan man snakke om sygdom, hvis man har brug for det, uden at det bliver noget særligt. Og der er ingen, der bliver forskrækkede, hvis et medlem gerne vil dele oplevelser eller reaktioner. Medlemmet definerer selv grænserne, og de bliver respekteret:

På en måde synes jeg, at det kan være rigtig rart, at man ikke behøver at trække rundt i det. Da jeg startede her, syntes jeg, at alting var vældig svært. Nu er der gået tre måneder, og jeg synes, at i løbet af de tre måneder har jeg fået mere adgang til mine egne ressourcer, fordi de ganske langsomt er blevet sat i sving.

Alligevel har de psykiske vanskeligheder selvfølgelig en funktion i den daglige dynamik. For at gå ind ad døren til Bogstøtten må man acceptere et fællesskab med andre medlemmer med psykiske vanskeligheder. Det betyder, at man på forhånd kan forvente at møde ligesindede – at de andre er i samme situation. Man behøver altså ikke lægge sin historie, sit humør, sig selv i garderoben og agere 'normal'. Man ved, hvordan det er at være den, der har det rigtig dårligt, og man kan opleve, at "i dag er det ikke mig, der har det værst".

Jeg føler mig ikke alene med mit problem. Jeg er ikke den eneste i verden, der har de problemer, jeg har – psykiske problemer. Og der er rent faktisk også nogle, der har det værre end mig.

Dette tavse fællesskab, som opstår, fordi alle er indforstået med nogle særlige omstændigheder, betyder, at de studerende i Bogstøtten slipper for den konkurrenceånd, der er udbredt på uddannelsesinstitutionerne. Det betyder, at medlemmet får en identitet som studerende snarere end som syg.

At se andre overvinde problemerne giver håb

Bogstøttens medlemmer er selvfølgelig forskellige steder i forhold til deres psykiske vanskeligheder og i forhold til deres studium. Der er som oftest nogle, der er nået længere i studiet, og som har det psykisk bedre. Det betyder, at man som nystartet eller som usikker på sin fremtid kan se, at det er lykkedes for andre, der har været igennem hårde perioder i livet:

Også det at se de dér specialestuderende, der har været i gang i fire år og bliver færdige. Det betyder også noget. Man føler jo, at folk har en historie, i og med, at de er her. Jeg tror sådan en som J, hende kan man overhovedet ikke mærke på, at hun har været syg. Man kan slet ikke mærke, at hun har haft noget som helst svært. Det har hun sikkert, og det er sikkert mange år siden. Det med at hun er i gang med at skrive speciale, og hun fungerer i en gruppe. Det at der kommer nogle mennesker, hvor man kan mærke, at de har haft det svært, gør, at jeg tænker: Så kan jeg også blive færdig.

Mulighederne for at se succes blandt medlemmerne understreger, at der er lys for enden af tunnelen.

Konstruktive forslag er ikke et forsøg på dominans

Et medlem beskriver mødet med et caféarrangement som behandlingsredskab på et psykiatrisk hospital. Her gjaldt det om at opføre sig på en ganske bestemt måde, som man gør på caféer – og om man egentlig havde lyst til at befinde sig i det sociale rum, var underordnet:

Alting var bare opstillet til: "Sådan hér skal du være. Det hér skal du gøre for at komme ud i det virkelige samfund" Altid var jeg patienten. Altid den depressionsramte, som hele tiden skulle behandles i forhold til det.

Kontrollen over eget liv er begrænset, fordi en højere instans har haft ekspertisen til at træffe valgene for, hvornår 'patienten' opfører sig rigtigt nok til at kunne erklæres rask. Bagefter kan det være svært at finde balancen mellem at holde på sin ret til at bestemme selv og at modtage hjælp og gode råd fra andre.

[Der ligger en erkendelse i] at en anden end mig selv kan vide, hvad der vil være godt for mig, uden at det er et forsøg på at bestemme på mine vegne. Tidligere [før tiden i Bogstøtten] oplevede jeg stort set alt input fra andre som et forsøg på at bestemme over mig, hvilket betød, at jeg ikke involverede andre i mine beslutninger, før de var truffet.

Det kræver tillid at bruge andres gode råd til noget. Medlemmet opfatter nu noget positivt og konstruktivt i forslagene frem for forsøg på at overtage kontrol.

Opdage og udvikle kompetencer frem for at "fjerne fejl"

Som supplement til hverdagen som studerende medlem, har Bogstøtten en arbejdsgruppe som varetager forskellige opgaver i forbindelse med husets drift. Her kan man deltage i større eller mindre grad:

Det, jeg fik ud af arbejdsgruppen, var, jeg vil ikke sige, at jeg lærte nogle ting, men opdagede nogle ting, nogle potentialer, nogle muligheder jeg havde, som jeg kunne vælge at forfølge, hvis jeg havde lyst.

Sådan beskriver et medlem, hvordan hun så potentialer hos sig selv, som ikke ellers var blevet genstand for opmærksomhed. Det handler om at få adgang til ressourcerne eller at genopdage dem og opleve, at der bliver sat pris på dem.

Jeg lærte at føre de her førstesamtaler og fik noget erfaring med, hvad man spørger om, hvordan man håndterer det, at folk er mere eller mindre i opløsning over deres situation. Jeg opsøgte efterhånden sådanne situationer selv. Fordi jeg tænkte, det her det er sgu' fedt. Jeg kunne enormt godt lide det. Det var i hvert fald kompetencer, jeg ikke vidste, jeg havde, og som jeg kunne gøre brug af.

Vejen mod at opdage og udvikle egne kompetencer foregår gerne fra et meget konkret plan mod det mere abstrakte. Gennem en konkret aktivitet kan man nå til erkendelser på mere abstrakte planer. Her en samtale mellem et medlem og en ansat:

Jeg går hos en psykolog. Det har været sådan noget: "Jeg kan ikke læse..", og så siger han: "Det er, fordi du har lavt selvværd". Og så "Nå, så har jeg det. Hvad skal jeg så gøre?". Her har jeg fået helt

konkrete læsetekniske opgaver. (...) – Det vil sige, at du har fået dit selvværd øget ved at lære en ny læseteknik? – Ja, det synes jeg faktisk.

Selvom det i dette tilfælde er den konkrete læseøvelse, der udløser bedre selvværd, er det essentielle ikke at tilbyde medlemmet et kursus i læseteknik. Øvelsen er kun et middel. Det essentielle er den efterfølgende evaluerende dialog, som sætter den konkrete aktivitet i perspektiv: "Hvordan gik det? Joh, det var lidt udfordrende... Men du prøvede! Det er godt nok!". At fokusere på det positive, på fremgangen er vigtigt:

Der har både været andre medlemmer, der har kunnet støtte, men i høj grad også, når jeg har været helt der ude, at en af jer vejledere kunne sige: "SÅ tager vi en snak NU med det samme for at komme på rette spor - at få fokuseret på noget positivt eller konstruktivt: Kan du ikke gøre sådan?" Det har været en enorm hjælp (...). Jeg fik pludselig set anderledes på min opgave. Jeg er gået hjem med en fornemmelse af, at det nok skal gå (...) og godt kan komme op om morgenen og arbejde videre. Det er en stor forandring for mig.

Det ligeværdige møde

Ligeværd mellem medarbejder og medlem

En medarbejder mener, at en af de vigtigste ting er, at man som medlem fra første minut, man træder ind ad døren, skal opleve ligeværdighed. Det vil i praksis sige, at man bliver hilst på, spurgt til, og at der findes en uskreven regel om, at alle hilser på nye medlemmer i Bogstøtten. Et medlem mener, at man bliver opdraget ind i denne kultur, fordi det er den, man møder – "sådan er det bare":

Det, der er specielt ved at komme her, er, at det ikke er ligesom at komme op til lægen. Man er et menneske også, man er ikke bare sådan en, der kommer ind på et samleband og bliver mødt med en eller anden form for distance. Her er der virkelig en medmenneskelighed, som der ikke er, når du betaler 800 kr. i timen hos en psykolog f.eks. og har en time, eller hos lægen og har ti minutter. (...) Også ved en indlæggelse – der er ikke noget personligt forhold. (...) Det gør en stor forskel fra at være patient, klient eller hvad man nu er – her er man et navn og et menneske, som har et problem, men som også er studerende.

Den manglende 'professionelle distance', som adskiller Bogstøtten fra behandlingen, stammer fra forholdet mellem medarbejderne og medlemmerne og den fælles dagligdag. Det er lykkedes at skabe en arbejdsplads:

Egentlig føler jeg mig ikke institutionaliseret. (...) Her har jeg ikke en følelse af at sidde på den anden side af skrivebordet eller disken, det har jeg haft alle de andre steder. Der er der autoritetspersoner, det er ikke negativt ment. (...) I virker meget som hele mennesker.

Selv den psykolog, som jeg havde i mange år og var meget glad for – jeg vidste ingenting om hende. Man kan sige, hun gav ikke noget af sig selv. (...) Det var fint, men skabte på en eller anden måde en distance. Det har stor betydning. Her er grænserne ligesom lidt mere flydende.

En medarbejder bruger udtrykket "passende self-disclosure" om, hvordan man som ansat skal være opmærksom på balancen mellem at være personlig og at være privat. Ved at en medarbejder fortæller noget om sig selv, oprettes en relation, som er mere 'almindelig' end distanceret professionel. Relationen er gensidigt respektfuld.

Samarbejde og social kontakt

Det er svært at have kontakt til de 'raske' medstuderende på uddannelsen

Studiemiljøer er ofte præget af konkurrence. Det gælder om at være klog, smart, hurtig og attraktiv. Ofte er de problemer, de andre studerende har, ikke synlige til forelæsninger og undervisning, og det er naturligt at føle sig anderledes – man har jo psykiske vanskeligheder.

Jeg har ikke rigtig vidst, hvad jeg skulle snakke med dem om. Jeg har følt mig lille i forhold til dem, fordi jeg har været bagud i forhold til dem, og jeg har været syg, og jeg har den historie, jeg nu har.

Og selv hvis man faktisk har kontakt til sine medstuderende, som ikke har de samme psykiske problemer som en selv, er der stadig noget, der er anderledes, som skal håndteres:

Jeg kan godt se nu, at der er mange ting, jeg har skjult undervejs, hvis jeg har siddet og ikke har kunnet koncentrere mig til kl. 7 om aftenen og ikke har fået noget ud af det. (...) Jeg har oplevet, at de ikke har haft de samme problemer, og de har ikke været med til at finde løsninger på nogle studietekniske problemer, som jeg har måttet tage stilling til.

Man kan øve sig i menneskelig kontakt

Som en konsekvens af at man føler sig anderledes i kraft af sine psykiske vanskeligheder, kræver det noget at kunne være socialt til stede og at møde nye mennesker. Er man sårbar, skal der tid til at opbygge menneskelig kontakt:

Jeg havde mulighed for at øve mig i det, uden at der blev stillet krav, og lige pludselig var der noget uforpligtende socialt samvær, hvor jeg kunne være med uden at skulle sige en hel masse, jeg kunne få lov at være den, jeg var...

Kontakten kommer af sig selv – hvis det får tid:

Før eller siden kommer man til at sige "hej!" eller "gider du give mig teen?" Så indgår man jo i en social sammenhæng. Der er jo nok en typisk måde at starte på, selvom folk gør det i forskelligt tempo.

Lige så stille opbygger man et socialt netværk, som fjerner fornemmelsen af at være speciel eller anderledes. De psykiske vanskeligheder lægger grundlaget eller udgangspunktet for relationerne, men lige så stille tager andre ting over. Mange medlemmer er glade for at kunne dele deres fag med andre. De ser tværfagligheden som en ressource, som kan bringe andre fags vinkler på fælles temaer i spil.

K har givet mig noget let læselig litteratur til interviews, og det havde jeg aldrig fundet selv. Også at man bare kan fortælle om sit studie. Der bliver lige pludselig kød på studiet, det bliver virkeligt.

De sociale relationer og den faglige udveksling og samarbejde flytter fokus langt væk fra diagnoser og sygdom og understøtter vigtige funktioner, som alle mennesker har brug for:

Hvis jeg ikke havde haft Bogstøtten, så havde jeg været dybt ensom. Det er der slet ikke nogen tvivl om. Så jeg er ikke sikker på, at jeg ville have fortsat mit studie.

Tilgængelighed

Medlemmerne bestemmer selv, hvor ofte de kommer

Bogstøtten er et fleksibelt tilbud, og der er plads til individuelle forløb. Der bliver ikke stillet noget bestemt krav til medlemmerne i Bogstøtten om fremmøde. Man kan komme og gå, som det passer en, også i starten. Det understøtter frivilligheden og beslutningen om positivt at tage imod tilbuddet om at komme i Bogstøtten:

Du sagde, at jeg da kunne prøve at komme her i Bogstøtten. Bare til frokost og sådan nogle ting. Så tror jeg, at jeg kom sådan to eller tre uger efter. Sådan lige lidt før frokost – også til frokost og lidt efter. Bare lige for at føle mig lidt tryk ved det. Sådan for at lære folk lidt at kende.

Bogstøtten er på den måde let tilgængelig, fordi der ikke er noget krav om fremmøde ”for at beholde pladsen” – hvilket nogle gange er overraskende for medlemmerne. Selv om man har været væk længe, sikrer det tidsubegrænsede medlemskab, at man stadig er velkommen til at komme.

Arbejdsgruppen kan supplere studiet

Bogstøttens tilbud er tilgængeligt, selvom man ikke er aktiv studerende. En periode uden studier kan have mange årsager og betyder ikke, at man behøver at afbryde forbindelsen til stedet. Forskellige påvirkninger kan gøre, at medlemmer i Bogstøtten i en periode ikke er i stand til at studere eller kun i begrænset omfang pr. dag kan magte det. Alligevel er tilbuddet stadig tilgængeligt i og med, at man i stedet for at benytte sig af læsepladserne indgår i arbejdsgruppen.

Arbejdsgruppen består altid, ud over medarbejderne, af et antal medlemmer, som holder hel eller delvis pause fra studierne. Alle tænkelige kombinationer af studie og arbejde i arbejdsgruppen kan forekomme, aftalt efter de individuelle behov, og dertil naturligtvis studie eller arbejdsgruppe på fuld tid. På den måde danner arbejdsgruppen en flydende grænse mellem støttetilbud og serviceorgan!

Min projektgruppe gik i opløsning, og vi endte med mentalt og i overført betydning at smide ting efter hinanden. Og jeg meldte mig fra eksamen, og der var en hel masse ting i mit korthus, der brasede

sammen. (...) Jeg var i arbejdsgruppen på fuld tid det første halve år – og så gradvist vendte jeg tilbage til mit studie, og så på fuld tid, og nu er jeg så på vej ud på arbejdsmarkedet.

Arbejdsgruppen fungerede for dette medlem som en slags holdepunkt, et sikkerhedsnet, som betød, at hendes hverdag i Bogstøtten ikke var bundet op på at være studerende, i dette tilfælde med det resultat, at medlemmet faktisk vendte tilbage til studiet efter et halvt år i stedet for at lade sig udskrive af uddannelsen.

Man bruger hinanden, ikke kun medarbejderne

De er normalt tre medarbejdere i Bogstøtten. Med deres brede faglige fundament, specifikke kompetencer og erfaringer kan de tilbyde attraktiv vejledning, og den er medlemmerne glade for er tilgængelig. Men med gennemsnitlig 25 daglige medlemmer kan de tre ikke altid være lige let tilgængelige. Det betyder, at ansvaret for en masse aktiviteter flyttes fra medarbejderne over til medlemmerne – man bruger hinanden. Det gælder i forhold til praktiske ting, men i lige så høj grad i forhold til den daglige kontakt, det sociale samvær, små spørgsmål som ”hvordan går det?” og udveksling af erfaringer: ”I en lignende situation gjorde jeg det, at...” På den måde danner stedet rammer for, at den enkelte kan få adgang til kontakt og støtte fra medarbejdere og ligesindede. Og samtidig kan man selv videregive erfaringer, ’være noget for nogen’ og opleve, at man selv kan være den, der vender perspektivet. Mange vejledninger foregår eller starter i det åbne. Ofte betyder det, at andre medlemmer bliver inddraget. Nogle gange overtager medlemmerne vejledningen af andre medlemmer. Det har en funktion både for den, der vejleder og for den, der bliver vejledt, fordi det understreger ligeværd, ansvar og interesse for hinanden. Der er dog, som tidligere beskrevet, stor forståelse for at holde balancen mellem at dele med hinanden og at respektere hinandens private grænser.

Opsamling

Dette skrift har forsøgt at beskrive ’bindevævet’; en kultur, som på tværs af de mere konkrete tilbud understøtter medlemmernes udvikling. Bogstøttens tilbud fungerer, fordi det i praksis er lykkedes at skabe et miljø, hvor studerende med psykiske vanskeligheder har lyst til at komme, fordi der er et attraktivt og flerdimensionelt udbytte. De får mulighed for at arbejde med struktur og stabilitet, opleve fællesskab og rummelighed, og har mulighed for at få støtte og udfordring uden at føle sig sygeliggjort. De psykiske vanskeligheder gøres ikke til en essentiel del af personen. De bliver ikke ignoreret, men bliver efterhånden accepteret uden at være i fokus. Vanskelighederne er til stede som en del af medlemmets historie, elementer, som skal accepteres, men ikke tage overhånd.

De kompetencer, man har mulighed for at udvikle, er grundlæggende færdigheder som kontakt til andre mennesker og en konstruktiv og aktiv tilgang til sit studium. En grundlæggende tro på, at det vil lykkes - de gode eksempler viser vejen – på trods af tilsyneladende dårlig fremtidsudsigter.

Konceptet Bogstøtten er udviklet gennem mange år i et samarbejde mellem medlemmer og medarbejdere. At Bogstøtten vedligeholdes og udvikles af medlemmer og medarbejdere sammen, giver følelsen af ejerskab, og på den måde bliver klubhustanken realiseret. Det er lykkedes at skabe et tilbud, som kan (gen-)etablere selvtillid og gå-på-mod igen – på trods af mange forhindringer.