

Betydningsfulde Forandringer

9 Beretninger fra Bogstøtten

Indholdsfortegnelse

MSC	2
En start i Bogstøtten	5
At inddæmme angsten.....	7
Det er måske bare det dér med at være sig selv.....	8
Når det personlige og det faglige blandes	11
At spejle sig i forhold til det liv man har	15
Et arbejdssted med betroede opgaver og vidner	19
Et sted at lære tingene forfra.....	23
At låne af hinandens historier og at få en lethed i arbejdet	28
Et sted at vende tilbage til	34

MSC

– et interviewprojekt i Bogstøtten om forandringer

At spørge til forandringer giver en mulighed for at få øje på forandringer – og er i sig selv en forandring.

MSC (Most Significant Change) er et klassisk Fountain House-projekt – i den forstand, at opgaver i forbindelse med husets drift og/eller andet latent behov i huset for at blive bedre til et eller andet – i dette tilfælde til at evaluere og dokumentere - bliver manifest(e) ved at møde medlemmer, der lige netop ved denne mulighed bliver motiveret og involveret. Et møde.

Starten

Bogstøtten var og havde længe været i den situation, at vore kvantitative opgørelser af aktiviteterne (dagligt medlemsfremmøde, antal vejledninger, beståede eksaminer, afleverede opgaver osv. Osv. forekom utilstrækkelige – og slet ikke dækkende i forhold til et mere substantielt udbytte, som vi havde en fornemmelse af at Bogstøtten bidrog til. Vi havde længe savnet nogle kvalitative faktorer, der kunne belyse væsentlige – og upåagtede – sider af Bogstøtten, der måtte have betydning for medlemmerne.

Et medlem nævnte i den sammenhæng, at der fandtes et evalueringsredskab, der hed MSC – Most Signifikant Change – som bl.a. blev benyttet til evaluering af landbrugsprojekter i Bangladesh (!). Hun havde stiftet bekendtskab med det på et kursus i forlængelse af sin uddannelse og et speciale om evalueringsmetoder.

Materiale herom blev fremskaffet, og emnet appellerede umiddelbart til to andre medlemmer, som havde studeret/studerede henholdsvis statskundskab og sociologi – og til undertegnede. Senere er flere kommet til.

I løbet af efteråret og vinteren 2006/2007 holdt vi så i vores lille projektgruppe en række møder om, hvordan vi kunne omsætte redskabet til en interviewteknik i bogstøtteregi. Grundtanken var, at vi ikke på forhånd ville lægge os fast på emner, kategorier og parametre, men ville være åbne over for, hvad der var betydningsfuldt for den interviewede – netop for at give plads for det eventuelt hidtil upåagtede. For det andet ville vi søge den personlige historie, en markant begivenhed eller episode – stort som småt.

I al sin enkelhed besluttede vi at bede den, der skulle interviewes om at skrive 1-1½ side om hvilke forandringer, der havde været vigtigst i vedkommendes brug af Bogstøtten. I gruppen holdt vi så et møde om dette oplæg med henblik på at tematisere det efterfølgende interview. Interviewet blev afviklet med typisk tre interviewere – i en fleksibel rollefordeling. Netop for at give plads til tilfældet og spontane opmærksomhedspunkter.

Vi besluttede os for et pilotprojekt, hvor ville lave ti interviews (der blev til ni), finde måder at publicere uddrag af dem, analysere dem og gøre status. De ni interviews er i hus her i efteråret 2008 og præsenteres hermed samlet. Tre interviews har tidligere været bragt i Fountain House bladet.

I Fountain House-regi er der i forvejen en tradition for medlemsudviklingssamtaler (MUS), som også har fokus på forandringer, men hér med fokus på mål og midler i medlemmets brug af huset. Denne samtales struktur og forløb er karakteriseret ved en progression ("Hvor er du?", "Hvor vil du hen?", "Hvad skal der til, for at du kommer derhen?"). Relationen er typisk medlem/kontaktperson.

Set-up'et/ konteksten er til en vis grad indforstået – med en fælles hverdag som præmis og reference.

I modsætningen hertil er MSC-interviewene (nemlig interviews og ikke samtaler) i udgangspunktet ikke-indforståede, ikke mål-rettede, men cirkulære, søgende efter den gode historie, den prægnante formulering, den halvkvædede vise, de billedskabende formuleringer, de mulige sammenhænge. Men også – og dermed – en interviewposition, hvorfra der kan danne sig nogle konturer af et landkort – den interviewedes landkort, - hvorfra der bliver mulighed for at udforske nyt land.

Interviewene

Tilbuddet om at blive interviewet blev annonceret ved opslag og i vores månedlige bogstøttebrev til medlemmerne – og ved personlig kontakt.

Vi havde ingen særlige kriterier for valg af interviewpersoner. Alle kunne være med. Uafhængigt af om de havde været her i kortere eller længere tid, om de kom her dagligt eller måske en gang om ugen – eller sjældnere. Alt sammen i god overensstemmelse med den mangfoldighed i måderne, man meningsfuldt kan bruge Bogstøtten. Det er faldet sådan ud at alle de interviewede er kvinder. Kvinderne udgør tre fjerdedele af Bogstøttens medlemmer. Så vi har mændene til gode – i interviewsammenhæng.

De interviewede var selvfølgelig sikret anonymitet og havde mulighed for at godkende og gøre indsigelser over for, hvad vi måtte ønske at publicere.

Erfaringerne og det efterfølgende arbejde

Umiddelbart gik vi hver gang opløftede ud af interview-rummet: der var hver gang en formulering, en situation, en pointe, der i sig selv var det hele værd.

I det – indtil videre lidt sporadiske - analysearbejde har vi også oplevet en spejling mellem den interviewede og det interviewende medlem i læsningen og gennemgangen af interviewet – med hensyn til genkendelse og perspektiv: et lærings- og udviklingsperspektiv, som vi ikke havde forudset.

Det gav en forventning om at andre læsere kunne få en tilsvarende oplevelse. Bl. a. derfor har vi i 2007 som nævnt publiceret nogle interviews i Fountain House bladet og derfor denne publikation med alle ni interviews. Som skrevet resultatet af vores pilotprojekt. Om ressourcerne rækker til et efterfølgende projekt vil tiden vise.

Det har dog vist sig at erfaringerne med interviewprojektet kan bruges i det EU-financerede ELECT- projekt, der har til formål at styrke studiestøttetilbud i Europa i Fountain House-regi.

Med hensyn til at publicere resultaterne har vi endvidere skelet til Bogstøttens 10-års jubilæumsskrift fra 2004, som også omfatter en række medlemsberetninger om brug af Bogstøtten.

På vegne af Margit, Lea, Lena, Lars, Birte, Karen, Birgitte og Stine, - som lagde øre og pen til.

Arne, november 2008

Betydningsfulde Forandringer. 9 Beretninger fra Bogstøtten. Har vi kaldt vores lille publikation.

*Måske skulle den egentlig hedde **9 stemmer**. For det er jo det den er. I første omgang for os, der har lyttet og har interviewet - og har udskrevet de mange timers interviews.*

Stemmer i engagement og tøven, i eftertænksomhed og spontanitet.

Stemmer og tonefald som kun i begrænset grad kommer igennem her.

Til de medlemmer, der har lagt stemme til: Tak for tilliden - og for at vi har fået lov til at lytte.

*Til læserne: **Læs og lyt.***

En start i Bogstøtten

Mødet

Du sad ligesom ikke i faget og fortalte med denne her enorme professionelle måde at sidde på - sådan: ikke som jeg gør selvfølgelig, men mere ret, og så selvfølgelig ikke nogen lukkede kroppsstillinger og sådan med et ikke surt ansigt, men heller ikke sådan helt smilende. De har sådan en helt bestemt måde, som de altid 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 private 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.

Du havde ikke min journal, og du spurgte ikke ind til min journal, og jeg sagde bare de ting, jeg sådan tænkte: at det her er, hvad jeg forventer af Bogstøtten. Det er derfor jeg synes, jeg skal være her - og det hér er, hvad jeg vil. Så sagde du: "Fint nok, så lyder det som om du har brug for sådan et sted, og det er præcis, hvad vi kan tilbyde". Okay, og så var det overstået. Så var der ligesom ikke en masse ting, som skulle undersøges og "så skal vi lige lave de her undersøgelser og skemaer" 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 og sådan helt almindeligt - uden at det var en strøm, hvor jeg skulle sidde og tale om en masse ting, som jeg syntes var privat, og jeg kunne ligesom sige: hertil har jeg lyst til at gå, og så spurgte du ikke sådan mere ind til det.

Starten

- Hvad skete der så derfra?

Jeg kom op og talte med dig. 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 begynde at føle mig lidt tryk ved det. Sådan for at lære folk lidt at kende og sådan noget. Så tænkte jeg, at jeg ikke forstyrrede, når folk sad og studerede eller læste. Og så tror jeg, at jeg kom efter et stykke tid bare for at se folk. Så kom jeg heldigvis en fredag, hvor der var nogen, der spurgte om jeg ville med ud på café bagefter. Så syntes jeg, at jeg lærte folk endnu bedre og kende, og så følte det mere tryk. Men jeg læste stadigvæk derude på Den sorte Diamant.

Så på et eller andet tidspunkt kunne jeg begynde at komme mere og mere herud.

- Men den indgang, du fik til stedet: Det var via det sociale og via at komme i kantinen og gradvis at få en fornemmelse af hvem, de andre var?

Ja, jeg synes altså også, den der cafétur havde meget med det at gøre. Den var helt enormt hyggelig -fuldstændig som om der ikke var noget med at skulle bryde isen først.

Vi sad alle sammen og snakkede, og jeg fik fat i alles navne, og hvad de lavede. Og vi sad og grinede af de historier, der blev snakket om. Og jeg sad jo bare og snakkede med. Der var ligesom ikke... Der var netop ikke den dér med, at nogen bryder isen og kommer med det dér small talk og sådan nogen ting. Ikke at det var sådan nogen dybsindige taler. Det var bare sådan, at man bare kunne sidde og hygge uden at der var det helt store i det. Det synes jeg var enormt rart, og jeg skulle ikke sidde og tænke over, hvad jeg nu sagde og gjorde.

Psykisk sygdom

Bogstøtten var et tilbud til "psykisk syge", og så tænkte jeg "psykisk syge"?

Jeg vil ikke være psykisk syg.

Så det betød, at hvis jeg kom hér... så var det netop fordi, at jeg var psykisk syg. Og alle andre steder havde jeg også fået at vide, at jeg var psykisk syg. Hvis jeg blev studerende, så var jeg normal igen. Men det før havde jo netop været i forbindelse med indlæggelse og sådan nogle hospitalslignende ting. Så det var lidt, hvad jeg forbandt med det. Så begyndte jeg at læse i Den sorte Diamant og følte mig malplaceret.

Og så var det også åndssvagt, hvis der var det hér tilbud [Bogstøtten], som skulle passe til mig. De virkede meget søde, de brugere. Det kunne være jeg bare skulle prøve at komme her, bare sådan stille og roligt. Du var sådan: prøv og kom, måske bare en gang om ugen eller en gang om måneden først. Og så tænkte jeg, at så prøver jeg at gøre det og sidde og læse der. Og så var det ligesom om, at jeg lærte flere og flere folk at kende og jeg blev mere og mere tryk ved at være her.

Jeg har tidligere været meget "hospitaliseret" og så var der sat sådan nogle kunstige rammer op. Da jeg var indlagt var der noget, de kaldte "caféen", hvor de lavede kage og kaffe. Så skulle folk være sociale - ligesom om det var en café. Jeg syntes, det var ... sådan et eller andet sted ... dybt åndssvagt, fordi folk jo **ikke** havde lyst til at være sociale. Det var jo en af grundene til, at de var indlagt. Jeg synes bare, det var dumt - jeg følte mig bare sær. 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.

- Det er jo en forandring i forhold til, at du sagde, at det hér er et sted for mennesker med psykisk sygdom. Og hvis du var hér, så understregede det i første omgang, at du havde en psykisk sygdom. Men det forandrer sig altså til, at hér kunne du faktisk være "almindelig".

Ja, men det var jo igen den her gradvise proces, hvor jeg startede med at komme hos dig, som bare tog mig som den jeg er. Og som netop bare sagde: "Okay, du er studerende, vi kan hjælpe dig på de og de punkter." Og de ting, I kunne hjælpe mig med, var dem jeg var svag i, og hvor jeg ikke var på niveau med alle andre studerende. Altså med de studerende, som ikke var i Bogstøtten. Som ikke var psykisk syge. Jeg havde stadigvæk den her forestilling om, at det at være psykisk syg, det synes jeg sgu ikke var rart. Jeg kom hér, hvor der ikke var nogen, der

havde forbehold overfor 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**.

At inddæmme angsten

- Det fremgår af det, du har skrevet, er at Bogstøtten har gjort, at du har fået struktureret din læsedag, og at du så på den måde kan holde fri om aftenen. Kan du beskrive noget af forskellen på, hvordan du studerede før og efter du kom i Bogstøtten?

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".

Det havde meget turbulent i de måneder, inden jeg kontaktede Bogstøtten, hvor angsten eskalerede, og jeg ikke følte at jeg ikke kunne arbejde på det speciale, og der ikke var nogen struktur på min hverdag, og: "Hvad skal en specialestuderende lave, når hun ikke kan skrive på sit speciale?!".

- Hvordan havde din studiehverdag og dit studieliv været inden du nåede hertil? Kendte du den angst inden specialeforløbet?

Jeg kan huske, at jeg én gang i forbindelse med en 2. års opgave på mit andet fag fik nogle lignende symptomer. Men da var det en to-ugers opgave, og da arbejdede jeg dels sammen med en anden, og det samarbejde gik egentlig ikke særlig godt. Det var også det, der gjorde, at jeg syntes, at det var ret svært at håndtere. Når jeg ser tilbage, så var det helt klart angstsymptomer, jeg kunne genkende. Jeg tror nok, at jeg har en hård, en streng selvdisciplin. Det var så dét, der gjorde, at jeg kunne knalde den opgave igennem. Og så strakte det sig kun over to måneder.

- Så det var til at overskue, selv det ikke var så rart?

Jo, og så tror jeg også lige i starten, da jeg skulle skrive bacheloropgave, da havde jeg det også noget lignende. Det var virkelig svært. Men det var også sådan, at jeg så hver gang klarede den og fik gode karakterer: "Pyha, så klarede jeg den alligevel". Så var der ligesom ikke grund til at se nærmere på det. Jeg klarede den alligevel. Så det er ikke sådan, at jeg ikke har levet med angsten gennem mit studieforløb og været bekendt med den. Det har været i forbindelse med nogle enkelte større opgaver, - hvor jeg i bakspejlet kunne se, at det var dét, der egentlig skete, men da var jeg ikke så villig til at kalde det ved navn.

- 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 (Bogstøttens åbningstid er fra 8.30-16), 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 havde 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. Jeg kunne ikke holde det andet ud. Jeg stod simpelthen med ryggen mod muren. Det er i hvert fald min oplevelse af det. Det var så simpelthen for hårdt. - Men her har jeg fået noget ro på og noget stabilitet, nogen rutiner - det var lige præcis det, jeg havde allermest brug for.

Det er måske bare det dér med at være sig selv

Starten

- Hvordan startede du i Bogstøtten?

Jeg var indlagt på 801, og så snakkede jeg om at jeg gerne ville starte på et studie igen, og så kendte de stedet. Så ringede jeg og lavede en aftale. Først så gik det galt for jeg kunne ikke finde det, og jeg kom for sent af sted og busserne virkede ikke. Jeg kom herop 10 minutter i, og jeg mødte dig. Jeg var helt oppe og køre. Så fik jeg en ny aftale, - og var faktisk ret skeptisk over for stedet - for det havde jeg jo ikke brug for. Mente jeg. Jeg skulle jo bare fortsætte mit studium. Så kom jeg hver dag, næsten.

- Hvad ændrede din skepsis?

Jeg tror, det var det rummelige miljø, og det der med at kunne adskille studier og fritid. Selv om jeg ikke sagde noget til de andre i det første halve år, så var det rart at være omgivet af mennesker, hvor man ikke skulle være smart og tjekket, have tjek på det hele, hvor man godt bare må være sig selv.

Det sociale

- Hvad vil du mene er det vigtigste forandringspunkt?

Det er nok det sociale, fordi at det første halve år kunne jeg ikke sige noget som helst, og 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 sammen uden at skulle sige en hel masse, jeg kunne få lov til at være som jeg var

og på den måde har jeg også fået en rigtig god veninde herudefra, og der er en her ude fra OPUS ,som jeg har været i familiegruppe med og på den måde så fortsætter det dér trygge miljø fra OPUS herude.

- Hvad er det, det sociale betyder?

Det betyder jeg har fået et socialt netværk. Det betyder at jeg har fået venner. Det betyder at jeg har et socialt liv.

- Hvis vi nu tager den første periode du var her. Hvor du siger du ikke snakkede med nogen. Kan du prøve at beskrive en dag eller en situation, som illustrerer hvordan det var?

Jeg kom her kl. 10. Så sad jeg og læste. Så holdte jeg pause og så gik jeg ind og læste igen. Så gik jeg ind og spiste. Så sad jeg og sad. Så gik jeg ind og læste og så tog jeg hjem.

- Men det forandrede sig så?

Ja. Det er jo svært med at blive ved med at sidde, når de andre også er der. Før eller siden kommer man til at sige "hej!" eller "gider du at give mig teen?" Så indgår man jo i en social sammenhæng. Det er jo nok en typisk måde at starte på, selvom folk gør det i forskelligt tempo.

- Har du benyttet dig af nogle af de arrangementer, der har været her?

Ja, jeg har været til alle festerne, og jeg har været til bogstøttemiddage - næsten hver måned.

- Hvordan har du det med dem du studerer sammen med. Var det et problem før?

Det har været sådan, at jeg ikke rigtig har haft overskud til at være social. 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.

- Man kommer bare og er med i undervisningen.

Ja.

- Det kan være lidt ensomt også.

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

Studiet

- Hvad har det sociale betydet for dit studie?

Det betyder at jeg er kommet i gang, jeg består eksamener og jeg har et studieliv.

- Det giver dig et eller andet.

Ja-ja, også det dér med at så lige pludselig er der nogen, der kender noget til dét, og så kender jeg noget om dét, og så kan jeg hjælpe dem med det. Og på den måde bliver der en udveksling. Ens studie kan man lige pludselig bruge til noget, - i stedet for bare at sidde og læse og gå til undervisning. Det dér med at man kan diskutere tingene.

Jeg har også haft meget gavn af det dér med, at være træt og har haft ondt i hovedet og ikke har kunnet læse, så har en medarbejder stoppet mig og sagt jeg skulle slappe af. Så sent som i går registrerede jeg, at nu kunne jeg ikke læse, 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 har også været noget, jeg skulle lære i min terapi, og mens jeg har været syg, På den måde har jeg ligesom understøttet det. Også det at jeg har haft et sted at være, f. 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. Det at jeg kunne komme her, det gjorde at jeg ikke faldt ned i et stort sort hul simpelthen.

Jeg gennemgik på det tidspunkt nogle svære ting i mit personlige liv. Det at komme i Bogstøtten gjorde simpelthen, at jeg ikke faldt ned i et stor sort hul, og jeg blev ved med at være velfungerende, og det har jeg oplevet flere gange.

Det faglige

- Er der nogle andre her i Bogstøtten, der læser det samme som dig?

Nej, eller jo altså: der er nogen der læser filosofi, men ingen læser mit hovedfag.

- Men alligevel er der en eller anden faglig udveksling.

F.eks. er der en, der skriver speciale om dramaturgi, og så har jeg kunne hjælpe lidt, fordi der er noget med drama i dansk. Og så har K har givet mig noget let læseligt og overskueligt litteratur til interview, og det havde jeg aldrig fundet selv. Også at man bare kan fortælle om sit studie. Der bliver lige pludseligt kød på studiet, det bliver virkeligt.

- Du mener at ellers er det bare noget, man selv går og laver inde i sit hoved.

Ja.

- Men hvordan opstår den kontakt?

Altså, man spørger: hvad laver du? eller også går man i gang med at fortælle om det man laver. Måske brokker man sig over noget, som man ikke kan finde ud af. Så er der nogen der måske siger: Jamen, jeg har denne her bog om interviews!

- Men det er det at man siger det højt, så der er nogen der høre det.

Ja

- Men måske også bare det man i det hele taget har nogen og snakke med om studiet. Det er i hvert fald noget jeg selv har brugt. Ellers går man bare alene rundt

og ikke har nogen at dele det med. - Det er måske også bare det dér med at være sig selv. Man stiller sig jo ikke op på studiet og siger det her er svært. Det kan man jo godt her.

- Det har du meget ret i.

Troen

- Jeg tænker på det allersidste, du skrev om i dit oplæg. Det er om troen på at du kan blive rask. Fortæl lidt mere om det. Hvad tænkte du på? Hvad er det for nogle billeder der dukker op?

At jeg ikke har symptomer, at jeg er symptomfri. At jeg ikke behøver at planlægge mit liv så meget og strukturere mit liv så meget, som jeg gør nu.

- Det er det du forbinder med at blive rask. Synes du, at Bogstøtten har været med til at give dig den tro – det håb?

Det er fordi jeg har set andre der er det. F.eks. hende dér L, der blev færdig og flot og citeret og alt muligt. 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 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, hun har haft noget som helst svært. Det har hun sikkert, men 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 ikke kan mærke, at de har haft det svært, gør at jeg tænker: Så kan jeg også blive færdig.

- Her til sidst: Hvilke tanker havde du gjort dig om det at du skulle interviewes?

Jeg har glædet mig helt vildt meget til at få lov at fortælle om, hvor godt det er. Så det har jeg sådan haft brug for.

Når det personlige og det faglige blandes

Jeg startede her før jeg gik til dansk. Jeg startede sidst i august 2006 i Bogstøtten. I de sidste 3 måneder er jeg kommet her rigtig meget.

- Tidligere har du været i et andet sted i Fountain House?

Ja, jeg kom første gang i 2001. Da var jeg i køkkenet. Så har jeg været nogle år her.

- Hvordan blev du involveret i Bogstøtten?

Da jeg begyndte at læse dansk. Jeg kom et andet sted før, det var inde på Frederiksberg. Så sidder jeg og tænker på, om det måske er mere relevant det her. Og det syntes jeg også, at det er, fordi at der er nogle læsesteder, hvor vi kan være. Nogle opslagsværker og nogen vi kan snakke med.

- Det var dig selv, der tog initiativ til at komme i Bogstøtten til at starte med?

Ja.

- Så vil jeg høre, om du kan fortælle om nogle situationer, hvor du mødes med andre i Bogstøtten?

For eksempel i dag snakkede jeg med M og S. Vi sad i sofagruppen. Vi sad og snakkede om de der problemer med bacheloropgaven og studieting. Så sad vi og snakkede om noget videnskabsteori også, som jeg ikke ved så meget om. Så var der også nogle personlige ting, vi snakkede om. Om de forskelligheder vi havde. Så sådanne en blanding af noget fagligt og noget personligt.

- Vi spørger til det, fordi det er meget tydeligt i det, du skriver, at det er meget vigtigt for dig at møde andre mennesker. Derfor vil vi gerne høre om nogle eksempler, situationer og oplevelser som falder dig ind, som har været vigtige?

Jamen, jeg syntes der, når man snakker med andre om det, sådanne kortere forløb. Så hører man om, hvad de læser. Hvad jeg selv laver og min erfaring hjemme eller på studiet. Så er der også noget personligt, og så har den ene det på den måde og - nå men det kender jeg godt. Jeg syntes, der bliver sådanne meget noget fagligt og så noget personligt. Og det er ret vigtigt, at jeg føler mig forstået. Nå men det kan være godt, eller det har jeg prøvet eller, et eller andet. Samtidig med at jeg får nogle opstillinger, det er også fordi, at jeg læser ikke på så højt niveau som andre. Jeg læser noget helt andet. Så kan jeg også sige noget fagligt eller når nogen spørger, om jeg vil læse noget - som her i formiddags, hvor de spørger, om jeg vil læse en filosofibog, og så var der et fordansket ord, som overvejende var engelsk, og det kunne jeg ikke slå op i fremmedordbogen. Så spurgte jeg nogle forskellige om, hvad det betød, og så var der en, der sagde, at det var engelsk, og så kunne jeg heller ikke finde det i engelskordbogen. Så snakkede jeg med en, der læste dansk-engelsk. Så der er noget fagligt i det også. Folk ved noget, de har hørt engang og siger så: prøv at spørge hende der eller ham der. Det er sådanne meget i systemerne, så det er sådanne meget flettet ind med noget fagligt og noget personligt. Men altså, jeg synes, der er mange episoder, jeg tænker på. Lige i starten hvor jeg snakkede med AJ også om noget fagligt. Men det er sådanne nogle små ting, der gør, at jeg føler mig tilpas. Her kan jeg være. Folk ligesom har en anden forståelse for, hvad man siger, og de kender det. På mit danskstudie vil jeg også fagligt kunne lære nogle ting, men der er nogle processer, hun ikke forstår, føler jeg i hvert fald.

Hér føler jeg mig meget mere tryk, for her siger folk: Det kender jeg godt. Det har jeg prøvet. Så kan man måske få et fagligt svar. Jeg kan gå her og spørge, og det er inspirerende. Folk læser alt muligt forskelligt og véd alt muligt forskelligt.

Nogle gange er det svært for mig at skelne, hvad der er fagligt, og hvad der er personligt...

- Kan man sige, at det du får ud af det fællesskab/den sociale ramme eller, hvad man skal sige der er, det giver dig inspiration til, hvordan du kan forholde dig, når du er der, hvor du får danskundervisning?

Både inspiration med "Nå, det havde jeg ikke tænkt over." "Det kan man selvfølgelig godt". Hvis nogen siger noget andet. Men også meget - rigtig meget synes jeg - et sted at høre til - og et fællesskab og et sted, hvor jeg kan være. Så kan jeg bruge danskkurset til det totalt faglige, og så forventer jeg ikke mere af dét.

- Så det sådan en slags base ...?

Ja, også det at nu har jeg læst 10. klasse og - det er rimeligt underligt - jeg er 32 år - men der er så mange hér, der forstår, at det hele er rimeligt underligt, for de er begyndt på alt muligt, og de har læst i - jeg ved ikke hvor mange år - hvor jeg har indtryk af, at folk der hvor - hvad skal man sige - mere sådan mennesker, der bare kører af sted med tingene, de har svært ved at forstå. Her er der bare en umiddelbar resonans. Umiddelbar en eller anden ...

- Er det længe siden, at du har gået på skole eller på kurser?

Ja. sidste år var det 16 år siden.

- Hvilket billede havde du af Bogstøtten dengang, du var i køkkenet?

Jeg var bange for jer. I var simpelthen så kloge, og jeg var følte mig totalt tumpet ... og det var helt frygteligt. Lige siden jeg har været i køkkenet, har jeg haft en enorm interesse for at snakke med forskellige mennesker herfra, fordi det egentlig optager mig meget, og jeg tænker mig meget over tingene, men jeg føler at "det kunne jeg jo ikke". Det kunne jeg jo slet ikke finde ud af ... I ved mere end mig ... Det er jo også meget klart: jeg gik i 10. klasse. Jeg går jo ikke på universitetet... Og så er jeg osse dybest set et meget normalt menneske, ikk?

- Det vil sige: Dét er faktisk en forandring for dig?

Ja det er det!

- På den måde, du har set dig selv?

... og det er også en hjælp nu, hvor jeg havde mystiske ideer og ... hvad der skulle nås og alt muligt. Og når jeg så har sagt, at "det går aldrig!!!" Så har hun [medarbejder] sagt: Det skal nok gå.

Også fordi jeg føler, at der er en forståelse for, at tingene ikke behøver at betyde, at jeg er dum. Der er noget andet, der er på spil...

- Men der faktisk er meget stort skift fra at føle at ... ikke kunne noget, som de andre kan til, at du nu beskriver, at du føler, at du er en del af et fagligt fællesskab.

JA, også det at jeg faktisk er blevet taget seriøst. Der er faktisk folk, der tager mig alvorligt!!!

- Den første sætning, du har skrevet til os i dit oplæg er: "Jeg har livet gevaldigt op."

JA! Det er rigtigt!

- Hvad betyder det?

... den dér totalt manglende tro på mig selv - Det dér med at kunne blive taget alvorligt [...] og stadig meget "at høre til" osse ...

- Men live op det vel også med at få lyst at engagere sig og blande sig ...

HER læser man, ligesom alle andre går på arbejde, så gør jeg det hér.

Bogstøtteweekend

- Jeg tænkte også på, at du har skrevet, at du har været på Bogstøtteweekend. Vil du fortælle, hvad det har givet dig?

Ja, det var helt vildt godt. Det var meget meget enestående, kan man sige. Jeg var så glad for at være sammen med så mange mennesker, og de var stille og rolige, og de gik tidligt i seng, og de stod tidligt op og spiste noget sund mad og hahaha De var fornuftige, og vi havde nogle spændende snakke. Somme tider synes jeg, at folk fester for meget, eller der sker for meget eller et eller andet. Jeg følte VIRKELIG, at det passede godt sammen her. Jeg følte igen, at der var, at der var en fælles ting, at jeg var med der, altså, der var ikke nogen, der stod og sagde: Det er så reglen hér. Det var bare noget, der var sådan her. Og det var bare helt vildt dejligt. Fordi det er meget den måde, jeg selv godt kan lide at være på.

- Kan man sige, at det har styrket dit tilhørsforhold til stedet her?

Ja, det har det helt klart. Det at man er sammen fra morgen til aften. Man ser hinanden i mange situationer, ikke? Og så specielt, så når man står i køkkenet om morgenen - om nogle studiemæssige ting fagligt, og det kan vi snakke om. Ah, hvor er det dejligt. De andre véd også noget. Det er ikke bare sådan " Nu er du også for meget, og sådan noget". Dét plejer jeg at høre.

Her kan jeg mærke at... øh, det er ok, at det er godt, at jeg er en del af det, at det er fint.

- Hvis du skulle pege på én ting, der har været det mest betydningsfulde for dig ved at komme i Bogstøtten? Hvis der var én ting, du skulle fremhæve frem for noget andet...

Jeg ved ikke ... at stedet eksisterer! Det er genialt, og det jeg har fundet ud af med mig selv er, at jeg bliver meget sådan tændt, bliver involveret og meget påvirket af andre mennesker og ting og sager, ikk'. Det er faktisk helt vildt godt for mig. Det at fordybe sig ... Altså ikke bare arbejde, men et eller andet, hvor man kan få ro på.

Så det skal bare udbredes der her.

At spejle sig i forhold til det liv man har

- Hvor hørte du om Bogstøtten?

Fra en der kom her, en medstuderende.

- Hvad sagde vedkommende, som gjorde, at du tænkte: " Det må jeg lige prøve, prøve om det er et sted for mig"?

Hun fortalte, at det er et sted, man kan komme og læse, og så tænkte jeg, jeg kan jo også læse hjemme. Det er bare spørgsmål om at tage sig sammen et eller andet sted ikke, hvis man har overskud. Men så fortalte hun mig, at det er et sted for studerende med psykiske problemer, og hvis man har brug for lektiehjælp, så kan man få det, og der er vejledning med dem, der arbejder her, og man kan få hjælp til de ting, de studierelevante ting, altså struktur og sådanne ting. Jeg kan ikke helt huske lige, hvordan hun fik det sagt, men det var altså i de områder der. Og som gjorde at: ok, så prøver jeg det.

Og da jeg så først kom her - så tænkte jeg - jeg bor i en meget lille lejlighed, en ét-værelses, der ligner et bombet lokum - for at sige det mildt. Og det er for der er ikke rum til det derhjemme at læse, alle borde er rodede, så det der med at sætte sig ned med papir og blyant... - så skal jeg sætte mig på sengen og sidde der og læse og skrive og sådan noget. Det er der her. Her er der studiemiljø. Der er ryddede borde, så jeg kan sætte mig ned ved et bord.

At gøre noget sammen med andre

Det er også det, at jeg kommer fra et andet miljø, har en anden baggrund. Så jeg skulle ud og finde mig et helt nyt netværk. Som jeg så har her. Det er måske ikke noget, jeg bruger ud over den tid, jeg er her, men jeg får hvert fald set nogen andre mennesker, som jeg kan spejle mig lidt i både med studier og med psykiske problemer og - jeg føler mig ikke alene. Det får jeg, et socialt netværk, og når der er nogen arrangementer - jeg har ikke været til så mange - men det kan jeg godt lide. Jeg er kulturelt interesseret - med teaterturene og sådan nogle ting.

- Hvad er det med teaterturene, der er så godt?

Jamen altså, jeg er jo sammen med folk fra Bogstøtten, men man sidder ikke og kævler, man sidder roligt. Bogstøtten gir mig mulighed for at lave nogen ting, opleve nogle ting, som jeg i min dagligdag ikke har mulighed for. Jeg har ikke råd til at købe en teaterbillet. Det er sådanne ting, der kræver utroligt meget overskud for mig at skulle, på egen hånd være i stand til at sige: Jeg skal i teater. Nå, hvad går der? Men her så kan jeg bedre tage imod. Det eneste jeg skal, det er at skrive mig på en liste, det gør at jeg nemmere kan komme ud af starthullerne til sådanne nogle ting. Jeg kan godt li´ at komme i teateret, det er en luksusting. Så det gir mig nogle oplevelser, som løfter mig lidt.

- Er det også noget med, at du gør noget sammen med andre?

Ja, også det, for jeg har aldrig kunnet finde ud af at gøre det selv. Så er det det med: "Nå, D er ikke kommet endnu". Man venter på mig. "Altså, hvor er hun henne?" Jeg ved også godt med andre, når vedkommende ikke er kommet endnu, den omsorg det er, man bekymrer sig om de andre: "Hvor er de henne?". Jeg ville aldrig kunde finde ud af at gøre det selv, altså.

- Er der flere af den slags arrangementer, som trækker i sammen retning som teaterturene?

Ja, jeg har altså kun været med til én Bogstøttemiddag. Jeg syntes, der var temmelig mange mennesker der. Jeg følte mig ikke helt tryk. Det var for mange mennesker - jeg ved selvfølgelig ikke om det er det hver gang, der er så mange mennesker. Jeg var også til julemiddag, da trak jeg mig lidt ud.

- Men i en fyldt teatersal, dér kan du godt sidde?

Ja, fordi jeg ikke skal forholde mig til de andre mennesker.

- Det forventes ikke noget af dig, ud over at du er der?

Nej, for selv om der er mange mennesker... men det der forgår, det foregår på scenen. Jeg skal ikke forholde mig, jeg skal ikke give noget personligt.

At spejle sig i andre

- Med hensyn til at komme her et sådan sted som Bogstøtten ... du har givet udtryk for, at hér var der nogen, du kunne spejle dig i. Prøv at fortælle, hvad det er for noget, det at spejle sig i andre.

Det er det, at jeg føler mig ikke alene med mit problem. Jeg er ikke den eneste i verden, der har de problemer som jeg har, psykiske problemer. Men også det at, ok, det findes også de, der har det værre end mig. Så måske skal jeg ikke brokke mig så meget, for hende der ovre, hun har det heller ikke godt. Men også det, ok, jeg kan godt se, hun har nået så langt, så jeg også ved, at der er lys forude. For selv om man har psykiske problemer, selv om man ikke kan få læst så meget, så skal man nok komme igennem sit studie.

Her i foråret har jeg snakket med mit studiekontor om jeg skulle udsætte nogle fag, og med mine medstuderende klassekammerater. De spurgte mig "Hvorfor sygemelder du dig ikke?" Jeg gjorde ingen af delene: jeg udsatte ikke nogen fag, og jeg sygemeldte mig ikke. Og jeg bestod alligevel. Så her på Bogstøtten spejler jeg mig i forhold til det liv, jeg har.

Jeg er meget visuel, og jeg læser folk. Når der er en der sidder og ryster og en der sidder og græder, så er jeg godt klar over at, ok, vedkommende har det værre end mig. Jeg kan selv have det dårlig dag, men jeg læser folk. De behøver ikke fortælle mig, at de har det elendigt. Det kan være, når jeg kommer ind i et eller andet læserum, hvor jeg ser: "Uf, luften er tyk i dag". Og så lade vedkommende være selvfølgelig.

- Er det en ny oplevelse for dig? Altså det at være et sted hvor du siger, her kan jeg spejle mig, og det har forskellige betydninger for mig, blandt andet at jeg ikke føler mig alene, men også at jeg bruger en færdighed jeg har til at aflæse og til at manøvrere?

Den er ny, på den måde at jeg ikke har haft psykiske problemer før. Så hvad det angår, er det nyt. Men der jeg var før, brugte jeg det til at aflæse mine medmennesker, - hvor jeg kunne se, at ok, i dag skal hun have ro. Jeg skal ikke komme omkring hende i dag. Så det med at kunne aflæse folk - det er noget jeg har kunnet fra før, det er ikke noget jeg har opdaget her. Men med hensyn til psykiske problemer ja, for jeg har aldrig før været i et miljø, hvor folk har psykiske problemer. Men der har jeg også fået mig et chok, fordi en sidder og har problemer med at tale, fordi vedkommende bare ryster, måske ikke direkte problemer med at formulere sig, men selve stemmen er måske anderledes. Første gang jeg hørte det, kunne jeg slet ikke rumme det. Efterhånden har jeg lært at kunne rumme det, jeg har vænnet mig til det. Første gang var det et chok.

- Men det har altså forandret sig i den tid du har været her, gennem et halvt år?

Ja.

Pisk og gulerod

- Ordet struktur – det har du brugt i dit oplæg. Hvad er struktur?

Det er den daglige struktur, det dér med at komme op og få lavet de ting, man også skal have lavet. Min struktur derhjemme, - der findes ingen struktur derhjemme. Jeg kan ikke finde ud af at få vasket op, at få orden på min lejlighed. Det skal virkelig være et eller andet ... Nu ved jeg, jeg får det sikkert gjort nu i weekenden, fordi jeg får stor familiefest både torsdag og fredag på min dimissionsfest, hvor min familie kommer hjem til mig bagefter. Så der får jeg forhåbentlig gjort de der ting. Men ellers har jeg ingen struktur derhjemme. Det skal altså virkelig hænge et eller andet over hovedet, ellers så gør jeg det ikke.

- Så det vil sige, det hænger et eller andet over hoved her?

Ja.

- Hvad er det der hænger over hovedet?

Altså hér føler jeg ikke, der er noget der hænger over hovedet, - sådan er det med min familie. Det er nærmest en pisk. Men her er det mere en gulerod.

- Hvad for en gulerod?

Jeg tror, det er hele miljøet, som gør at – jamen, jeg er her for at læse. Jeg er her for at læse, men ok, men så hvis jeg har en dårlig dag og ikke kan læse, så er det også ok. Det er mere med det at man gør det man kan, måske er det ikke en gulerod som sådan, men det er mere miljøet som gør at her i Bogstøtten, det er en støtte til at holde sig til de bøger, en eller anden for form for omsorg til at kunde læse. Og jeg føler mig accepteret, og jeg er helt ok. Og hvis jeg så får læst en ekstra masse, så er det ekstra godt. Og når jeg ikke får læst noget, så er det godt at jeg er kommet. Jeg tror, det er det, der gør at jeg kan komme i gang. Jamen, uanset hvad, så er det bare godt, næsten, ik. Hvorimod derhjemme... Jeg er så god til at hakke mig selv ned. Fordi det er sådanne ting, jeg har oplevet igennem min barndom. Det er en eller anden provokation eller modstand der gør, det skal jeg nok selv bestemme om jeg vil rydde op eller ikke. Og så bliver det bare ikke gjort. Jeg har ikke noget imod oprydning og rengøring, jeg har før været kendt for at være den,

der var mest ordentlig. Der var ingen der behøvede at komme og rydde op for mig. Det havde jeg selv gjort. Der var ingen, der behøvede at sige til mig, at nu må du se til at rydde op. Det havde jeg bare gjort. Det var en selvfølge.

- Men samtidig siger du at du er god til at hakke dig selv ned derhjemme? Det vil sige at det er dig der svinger den pisk?

Ja, jeg svinger piskene, og så bliver jeg trodsig. Det er som en ond cirkel. Jo mere jeg svinger piskene, jo mere laver jeg.

- Efter at du er startet i Bogstøtten, er det så blevet nemmere for dig at slappe af derhjemme? Som du nu læser her, er det blevet nemmere, at du har forlagt en del af dine studier til Bogstøtten?

Ja, det har gjort at når jeg kommer hjem, afhængig af hvor langt jeg har kommet i mine studier. Måske når jeg ikke at blive helt færdig, så da fortsætter jeg når jeg kommer hjem. Lidt, meget lidt. Men som regel, ja, jeg er færdig. Det gør ikke noget om jeg sidder og ser fjernsyn hele aftenen. Og så gir jeg mig selv lov til det. Det er en eller anden gulerod, ok, så har jeg altså læst, og jeg har lavet de ting jeg skal, og jeg er færdig.

Jeg er nu ikke blevet så sød mod mig selv som jeg burde. Det har jeg snakket meget med min psykolog om. Det har jeg arbejdet med hele tiden. Jeg har jo haft det sådan, inden jeg kom her. Altså først pligter, og så kan jeg nyde det bagefter. Men ok, måske kunde det være en god idé at nyde nogen ting først, så man fik overskud til at lave de der ting. Det har jeg ikke kunnet finde ud af. Men det er nogen af de ting, jeg arbejder med mig selv. Jeg har førhen pisket mig selv til at lave en hel masse, og nogen gange kan det så være en fordel. Jeg kan huske en gang jeg skulle lave en eksamensopgave. Ved midnatstiden mistede jeg hele opgaven på min computer. Og den skulle afleveres næste dag. Og så brugte jeg hele natten på at lave en ny. Og jeg gjorde det. Fik den afleveret til tiden. Og fik en god karakter til eksamen. Så det kan godt lade sig gøre. Jeg kan godt køre den. Men det sker også, at jeg misbruger det. Det sker oftest, at jeg misbruger det. (Griner)

Men ikke hér. For selv om jeg går i stå her, så ved jeg, der nok er nogen, der skal få mig i gang. Måske lyder det lidt som en pisk, men det er ikke helt en pisk alligevel. Da er det en "omsorgspisk"... I virkeligheden er det ikke nogen pisk, i virkeligheden er det vel sådan at når jeg pisker mig selv, så er der nogle bebrejdelser, og her, ja da er det noget omsorg. Det er dét, der er den store forskel. Også selv om resultatet er det samme: at jeg kommer i gang og får lavet de ting, så er midlet alligevel anderledes her.

- Hvis du nu tænker tilbage på dit liv her, dine erfaringer her i Bogstøtten: Hvilke situationer, begivenheder og billeder dukker der op?

Så er det teaterudflugten. Billetterne hænger stadig på mit køleskab. Men også ting herfra fra selve bygningen, når jeg har siddet herinde og fået lavet en hel masse ting, så er det de billeder, der dukker op igen.

Eller når jeg har været her nogle gange, hvor jeg ikke havde det særligt godt, hvor jeg ikke kunde lave noget som helst. Og en medarbejder så kom ind, og vi havde en lille samtale og et knus, og: "Det var rigtigt flot jeg var kommet". Det dukker også op nogen gange. Hvor det gik op for mig, at det er ok at komme og ikke lave noget. Tænk at bare få ros bare for at komme ud af døren! Det var lidt underligt. For så kom jeg ikke med min egen pisk: "Selvfølgelig skal du det, det er en selvfølge, og se

nu at komme i gang!" osv. Det at få at vide: "Det er flot du er kommet." Det gjorde noget godt i mig.

Kontoret

- Du har beskrevet, at du har bevæget dig rundt i rummene. Et rum du ikke har nævnt, det er bogstøttekontoret derinde. Hvad betyder det, at det er der?

Det betyder faktisk ikke så meget, fordi... det er ligesom et lille barn, der er på legepladsen med sin mor. Barnet leger hen ved gyngerne, og så kommer barnet hen til sin mor, kun for at sige "hej mor". Og moren siger "hej skat". Og så går barnet igen. (Griner). Jeg kommer nogen gange ind på kontoret bare for at sige "jeg er her endnu", - og det er faktisk lidt opmærksomhed, det er bare dét. Jeg bruger det meget. (Latter). Det var et godt billede, var det ikke?

Et arbejdssted med betroede opgaver og vidner

- Hvor længe har du været i Bogstøtten?

I 10 år. Jeg var 34, da jeg startede her.

- Hvordan blev du involveret i Bogstøtten?

Jeg gik i psykoterapi på Distriktspsykiatrisk center, og terapeuten mente, at Bogstøtten var noget for mig. Så ringede jeg herud og fik en samtale med en medarbejder.

- Men du startede med ikke rigtigt at vide, hvad det var for et tilbud.

Nej, jeg vidste ikke rigtig, hvad der var jeg kom ud til. - Men med årene har jeg jo erfaret, at Bogstøtten hele tiden har udviklet sig ud fra, hvad vi havde brug for. Og det havde også meget at gøre med, hvem der ellers var her, hvem der havde de samme behov som én.

- Hvornår fik det en profil, en kontur?

Det var bl.a. den gang, da der blev ansat en ny medarbejder i 2001, da kom der nogle helt nye ressourcer til. Der blev mange flere muligheder, fordi der var flere medarbejdere. Tilbuddene er simpelthen vokset stille og roligt. De sidste fem år har måske været mere en bred vifte, end man helt har kunnet overskue.

- Hvad er det der er her nu, som ikke var her dengang?

Sådan noget som studieteknikkurset. Det fungerer godt. Og det er let at få en samtale, hvis man har brug for det. Arbejdsgruppen, den arbejder mere smurt, vil jeg sige. Der er udviklet en masse måder at gøre alting på, så nye mennesker let kan inddrages i arbejdsgruppen. Man kan hurtigt gå ind og få en opgave, som passer til én. Og der er mange, der læser - og mange forskellige fag. I starten da var vi kun få, og meget afhængigt af hvilket humør vi var i og hvilke problemer vi havde. Hvis der var én, der havde store problemer (i en periode) i arbejdsgruppen, så påvirkede det stemningen meget. Nu er vi så mange, så vi kan næsten altid finde ud af, hvem vi vil snakke med, hvem vi ligesom svinger med.

- I starten, da du var her - læste du da eller var du i arbejdsgruppen?

Jeg læste i starten til datamatiker på Åben Uddannelse for at se om det var det, jeg ville. Og jeg læste rigtigrigtig meget. Så jeg var slet ikke i arbejdsgruppen i starten. - Men så fandt jeg ud af, at jeg godt kunne klare studiet, men ville kunne klare arbejdet og stresset. Så var det at medarbejderen spurgte, om jeg ville i arbejdsgruppen. Der var jeg så et halvt år. Så startede jeg på at læse igen et halvt år. Så var jeg i arbejdsgruppen og brugte kræfterne på en masse psykiatropolitik og sådan noget.

- Hvad gjorde dig i stand til at gå i gang med studiet igen?
[tænkepause]

Nu havde jeg gået i terapi, og jeg havde taget min medicin, og jeg havde gjort alt hvad jeg skulle for ikke at blive syg igen. Og så fik jeg den hér medicin, og lægen ville ikke høre efter, og jeg sagde at det gik galt og så blev jeg syg alligevel! Det er så nogle års arbejde at blive rask, når man har været indlagt så længe. Og så havde jeg det sådan: så kan det jo ikke nytte noget med at kæmpe med mig selv. Så jeg holdt op med at kæmpe med mig selv. Og der er vi i 2002 og 2003. Og så havde jeg også beskæftiget mig SÅ MEGET med mig selv og med psykiatri, så nu gad jeg ikke mere. Det var en stor befrielse, Først tog jeg på en sproghøjskole... Ja! Og det at beskæftige sig med noget andet end én selv, det var så dejligt. Så startede jeg med at læse.

- det dér med at" kæmpe med dig selv og gjorde hvad du kunne". Hvad er det?

Det var at gå i terapi og altid tænke mig om og altid se kritisk på mine egne tanker og altid have et mål om altid at gøre noget andet end jeg gjorde med mig selv og livet.

- Hvad lavede du i arbejdsgruppen?

Vi lavede statistik og månedsbreve og planlagde nogle sociale ting og mødtes fast mandag eftermiddag. Men der var ikke som nu en masse tilbud om forskellige opgaver. Der var simpelthen meget færre opgaver. Vi var med til førstegangssamtaler og medlemsudviklingsamtaler.

For mig er det vigtigt, når jeg kommer på en arbejdsplads, at der er nogle arbejdsopgaver, der er til at gå til. Jeg kommer for at arbejde, og der generer mig meget er at kede mig på en arbejdsplads. Det bliver jeg i dårligt humør af.

- Hvor er de kommet fra, de opgaver?

Det er jo simpelthen det, vi har fundet ud af - hvad der kunne være spændende undervejs - og ideer. Der er nogen der har sagt: Det kunne være spændende at lave nogle undersøgelser. Så er der en anden der har sagt, at hun har noget materiale

om nogle metoder om hvordan man kunne lave sådan noget. Det er jo sjældent at det er nogle deciderede krav, der blevet stillet udefra. Vores statistik er selvfølgelig sådan et krav udefra. Det har vi så fundet udefra at gøre spændende, for så har vi lavet nogle spændende oplæg til bestyrelsen. Og så den statistik til kommunen - de tal dér - dem kunne vi godt tænke os at beskrive noget mere. Og så en dag så havde Bogstøtten 10 års jubilæum, så tænkte vi, det kunne da være spændende at lave en reception og lave et jubilæumsskrift. Sådan kommer den ene opgave efter den anden.

- Så det er centralt for dig at det er en arbejdsplads?

Ja, både når jeg læser i en periode, og når jeg er i arbejdsgruppen. Jeg har det tit sådan, at jeg er i dårligt humør om morgenen, og når jeg så kommer på arbejde, så går der ikke lang tid, så er jeg i godt humør. Det er fordi der SKER NOGET og jeg er I GANG.

- Du beskriver også i dit oplæg os andre som kolleger. Hvad vil det sige at være kollega?

Øh, generelt - så har man ikke selv valgt sine kolleger. Man er ikke sådan forpligtet på følelser, at man skal være andre tilpas og nærværende. Det er ikke som, når man inviterer en ven eller et familiemedlem hjem til én, så er man opmærksom på den person på en bestemt måde. På en arbejdsplads dér har man det til fælles, at man skal lave et stykke arbejde, og hvad der ellers kommer af oplevelser, følelser og personlige relationer... - det er bare noget der kommer ved siden af. Man forpligter sig på noget andet, når man arbejder. Det der er vigtigt på en arbejdsplads, det er at man arbejder godt sammen.

- Jeg hæftede mig ved det, du sagde: Man vælger ikke sine kolleger selv.

Sådan har jeg det med min familie! (latter)

- Vennerne er så dem, man vælger?

Ja. Jeg kommer i tanke om, at jeg hørte at Ib Michael og Troels Kløvedal har været på børnehjem sammen. I den forbindelse har Ib Michael sagt: Det der er det vigtigste, det er at have et VIDNE til sit liv. Og det er ikke bare at være vidne til hændelser, men i høj grad at nogen har en evne til at se vores forskelligheder og ligheder. Det er føle at der bliver lagt mærke til nuancer i ens karaktertræk. Har man været i Bogstøtten længe, så er man ikke alene én i fællesskabet. Man er også et unikt individ. Det er jo dét, der giver de fine kvaliteter i at have vidner: Nogen lægger mærke til hvor vi er, når vi starter i Bogstøtten, og hvor vi bevæger os hen.

- Men denne mekanisme, den hér betydningsfuldhed i at have et ´vidne´, spiller den ellers en rolle her i Bogstøtten?

Der er blevet nogen - af de studerende, ikke? - der er blevet mine veninder. Men ellers kan man sige, at vi er vidner til hinandens STUDIE-hverdage. Vi er vidne til, at man kan have det rigtig svært. Man kommer ind på noget meget personligt, når man kommer her, fordi man har de psykiske problemer. Det man så er vidne til er, at folk læser alligevel.

- Her kan du måske få vidner til dén del livet, som familie og venner måske ikke kan stille op til? Eller hvordan?

JEG SYNES, at nogle - få - af de der læser og en del af arbejdsgruppen er kommet ret tæt ind på mit liv. Det er den dér tillid... Hvis man skal have nogen til at støtte én og til at bakke op om én, så kræver det, at man tror at de KAN det. Det kommer meget an på én selv, om man tror på andre. Og jeg synes, at der sådan en god stemning. Det at kunne slappe meget af - som en modpol til angsten. Jeg tror, at vi investerer os selv på en måde, så der ikke er en masse angst tilbage i hvert fald. - Som jeg skriver, kan psykoterapien være TEORIEN, og hverdagen i Bogstøtten kan være PRAKSIS.

- Jeg vil godt vende tilbage til det at være vidne. Hvis man skal have en anden person som vidne, så ligger det i det, at den pågældende skal bevidne at noget bestemt er sket ...? Man kunne også spørge på en anden måde. Jeg tænker - og det handler også om mig selv i virkeligheden, at jeg har nok brug for, at andre ved jeg er til, for ellers føler jeg ikke rigtig jeg er til. Det er ligesom det dér: Larmer træet i skoven, hvis der ikke nogen der hører, at det falder?

- I forhold til det arbejde - tidligere da du snakkede om der var nogen opgaver, der var bestemt udefra osv. og der var der nogle andre ... for mig som medlem var det en stor frihed her at vide, at det altid er frivilligt, det jeg laver her. Jeg kan altid sige: Jeg kan ikke i dag. Det har stor betydning for mig. Jeg har det meget med at hvis jeg ved at jeg skal noget, så skal jeg noget. Jeg kan ikke lægge det væk. I et rigtigt arbejde - der ville jeg bare køre derudaf indtil jeg faldt død om, - hvis ikke der var nogen der stoppede mig. Har det stor betydning for dig?

Jeg kan faktisk godt lide at være forpligtet på noget.

Men her er der også er blik for, det er hvad man er god til. Det betyder meget for mig at der er nogen, der kender mig så godt, at de kan sætte mig i gang med en betroet opgave.

Det er også det med at være vidne. - Det har f. eks. været meget betroet de gange, hvor jeg har været med til at ansætte medarbejdere. Det er også meget betroet, når vi har været med til at repræsentere Fountain House internationalt.

- Er der også opgaver i Bogstøtten, du forbinder med "betroede opgaver"?

Jeg oplever tit at I tror på det, jeg kan.

- Du skriver at Bogstøtten har udviklet sig meget gennem de ti år. Alligevel har der været mange holdninger, der har været klare og stabile. Hvad er kernen, der ikke har forandret sig?

Altså, det dér åbne miljø, hvor man bare kommer. Det miljø er helt ualmindeligt: der er så mange søde mennesker og så få konflikter - folk der er sure eller vil hævde sig, eller hvad ved jeg.

- Og især når man tænker på hvor skidt, de har det, de folk der kommer her. Så undrer det mig hvor få konflikter her er.

Og så føler man aldrig, at man står i gæld her.

Arbejdsgruppen

Bogstøtten administreres af *arbejdsgruppen*, der består af medarbejdere og medlemmer i Fountain House.

Arbejdsgruppen er også et tilbud til de studerende, der bruger Bogstøtten. Hvis man i en periode holder op med at studere, men gerne vil beholde kontakten til Bogstøtten, er det en løsning at deltage i *arbejdsgruppen* i en periode.

Arbejdsgruppen giver således mulighed for at:

- opbygge eller vedligeholde et netværk i Bogstøtten.
- få vejledning og støtte.
- have en aktiv hverdag.

Undervejs kan man få støtte til at finde ud af, hvordan man kommer tilbage til studiet.

Arbejdsgruppen skaber og vedligeholder rammerne for, at Bogstøtten fungerer for de studerende.

Alt arbejde i *arbejdsgruppen* er baseret på frivillighed.

I *arbejdsgruppen* kan opgaverne f.eks. være:

- at planlægge og afvikle tilbud til de studerende.
- at vedligeholde og udbygge vores lille håndbibliotek.
- almindeligt kontorarbejde.
- møder i Fountain House – både faste møder og specielle udvalg.
- udarbejdelse af statistik, målsætning og afrapportering til bl.a. kommunen.
- PR-arbejde, både i og uden for huset.
- rengøring og andre hyggelige sociale aktiviteter.

Et sted at lære tingene forfra

Jeg startede i Bogstøtten i efteråret 2002. Det første halve år var jeg tilknyttet som studerende. Så skete der en hel masse ting i december 2002: min projektgruppe gik i opløsning, og vi endte med - i overført betydning - at kaste ting efter hinanden. Jeg meldte fra til eksamen, og herefter kollapsede mit korthus. Jeg endte med at komme i Bogstøtten og fortalte hele historien til H som foreslog, at jeg skulle overveje at træde ind i Bogstøttens arbejdsgruppe. Det gjorde jeg så fra januar 2003.

- Og det var dér du tog orlov fra dit studie?

Ja, jeg var i arbejdsgruppen på fuld tid det første halve år, og gradvist vendte jeg tilbage til mit studie. For jeg havde også et terapiforløb, jeg skulle passe. Jeg vendte gradvist tilbage til mit studie, til sidst på fuld tid, og nu er jeg vej ud på arbejdsmarkedet. Ja, den forkerte virkelighed, ha ha. ¹

- Hvad betød det for dig at være i arbejdsgruppen?

Det betød, at jeg fik et holdepunkt. I januar 2003 var det – for mig - stort set som at starte forfra på alting. På trods af alt det, der ellers var sket i mit liv, havde jeg altid haft den forestilling at min uddannelse og mit studie – det var noget jeg kunne. Det kørte, selv om alt andet ramlede. Det var noget jeg havde. Men fra januar 2003 havde jeg ikke dét mere. Og jeg blev nødt til at overveje alting. Da havde jeg så arbejdsgruppen som stedet, hvor jeg kunne starte forfra med at finde ud af, hvordan mit liv skulle skrues sammen.

- Det blev et slags et udgangspunkt?

Ja, det blev meget et holdepunkt. Det var jeg dér, jeg refererede tilbage til. Arbejdsgruppen og arbejdsugen var strukturen, jeg havde at holde mig til. Efterhånden kunne jeg lægge andre ting ind i min arbejdsuge, f.eks. at skulle passe terapi to, i starten tre, gange om ugen. Senere fik jeg endnu et terapiforløb, som var én gang om ugen. Men arbejdsgruppen var rammen, hvor jeg skulle lære tingene forfra. Det var meget vigtigt, at arbejdsgruppen og arbejdsugen kunne strukturere mit liv på det tidspunkt. Og jeg havde en masse tryghed ved at være i arbejdsgruppen. Den blev opbygget efterhånden, den var der ikke i starten.

- Så det var "tilholdsstedet", hvor du var tryk?

Ja, meget.

- Du sagde struktur, var det vigtigt for dig at bevare en eller anden form for struktur?

Ja, jeg kender mange, der i forholdsvis høj grad vil mene, at jeg er lidt af et kontrolmenneske. Jeg tror også, at mit liv bærer præg af min måde at håndtere ting på. Jeg lægger nogen planer og laver noget struktur og siger: nu håndterer vi de her ting i den og den rækkefølge. Nu gør vi det som nummer A og det som nummer B, og hvis B viser sig ikke at føre til noget, så laver vi en ny plan. Det var måden, jeg overkom ting på: ved at lave planer og ved at strukturere.

- Så det var mere din egen struktur end strukturen hér; eller var det, at man kunne lave en struktur hér, at man kunne aftale en struktur?

På en måde synes jeg, at jeg overtog arbejdsgruppens struktur og valgte den til.

IKEA-episoden

Jeg tror nok, at jeg knytter den forandring, som var den mest betydningsfulde, til den såkaldte IKEA-episode. Jeg kan ikke præcist tidsfæste den, men jeg tror den

¹ Refererer til en studerende, der en fredag eftermiddag kom på besøg i Bogstøtten, for som hun sagde: "Jeg skal lige opleve den virkelige virkelighed, inden jeg skal til forelæsning på universitetet."

fandt sted i efteråret 2003. Første halvdel af året havde jeg haft studieorlov og været tilknyttet arbejdsgruppen, hvor jeg efterhånden var faldet godt til. Jeg havde lige genoptaget mit studie, men ikke på fuld tid, fordi jeg samtidig var et stykke inde i et ret omfattende terapiforløb på Bispebjerg Hospital. Det var en tid med en del brydninger og forandringer. Jeg havde det meget svært med disse forandringer. Arbejdsgruppen var blevet den trygge ramme. Jeg stod her midt i konsekvenserne af, hvad der sker, når man også gerne vil videre med sit studie og sit liv. Det hele kulminerede en fredag, hvor tingene fra min stol så særligt pessimistiske ud. Jeg havde udsigt til en weekend uden fastlagte planer, hvilket for mig var en rigtig dårlig idé. Jeg havde imidlertid fået slæbt mig af sted til Bogstøtten, hvor jeg primært tilbragte denne fredag med at glo ud i luften, mens mit system var gået i sortseer-selvsving. På et tidspunkt i løbet af eftermiddagen blev jeg konfronteret af B, som gav et indblik i min tilstand, som den blev oplevet udefra. Hun spurgte derefter til mine weekendplaner. Da der ikke rigtig var nogen, bad hun mig om at organisere nogen inden jeg forlod Bogstøtten. Det var tydeligt, at opgaven ikke var til debat. Jeg havde et par kontakter, som bor på Lolland, men som var på arbejde indtil kl. 16.00. Jeg kunne derfor ikke få organiseret weekendplaner før da. B foreslog i stedet, at jeg kunne tage med hende i IKEA for at ordne et par småting og derefter ringe til Lolland, en slags udvidet pædagogisk tilbud. Jeg tog med i IKEA, og jeg kom også af sted til Lolland.

Det interessante ved denne episode er for mig den forandring, der ligger i erkendelsen af, 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 oplevede jeg stort set alt input fra andre som et forsøg på at bestemme over mig. Det betød typisk, at jeg ikke involverede andre i mine beslutninger, før de var truffet. I IKEA-episoden oplevede jeg ikke min "tilstand" som afgørende værre end ellers, når jeg ikke var i mit optimistiske hjørne. Men det halve år, jeg havde tilbragt i arbejdsgruppen, havde givet arbejdsgruppen et særdeles godt og nuanceret indblik i, hvem jeg er, og det var tilsyneladende klart for dem, at situationen var værre end normalt. ²

- Hvad er det i episoden, der gør den så afgørende?

Det afgørende for mig var, at der både var plads til at B kunne bidrage med sin viden, og B kunne fortælle mig, hvordan hun oplevede mig udefra i den situation. Og hun kunne få lov til, ikke bare at mene noget andet - men også noget rigtigt.

- Ja, du kunne bede om hjælp på en måde?

Ja, hun kunne komme med sin oplevelse af situationen. Uden at jeg oplevede det som et forsøg på at bestemme, hvad jeg skulle gøre. På trods af, at hun var meget insisterende: "prøv at høre her, nu gør vi noget". Jeg tror, dét var hendes udgangspunkt: "nu synes jeg, vi skal gøre noget". Ikke som et forsøg på at sige "nu gør vi som jeg siger, altså nu bestemmer jeg, hvad vi skal gøre". Det var ikke hendes udgangspunkt. Det hun mente var, at nu gør vi noget. Vi beslutter sammen, at nu gør vi et eller andet. For sådan som jeg havde det på det tidspunkt, dét var der ikke noget konstruktivitet i. For mig var det afgørende, at jeg fik løst min situation ved at bruge den viden, som B sad inde med. Det var rigtig set af hende på det tidspunkt. Jeg oplevede ikke, at nogen andre prøvede at bestemme for mig, eller at de tog ansvar på mine vegne.

² Fra den interviewedes skriftlige oplæg til interviewgruppen.

- Så det var et konstruktivt indlæg i din beslutning?

Ja, tidligere ville jeg ikke have været i stand til at bruge det. Enten ville jeg ikke have hørt det, eller også ville jeg have afskrevet det som: "Du skal ikke bestemme, hvad jeg skal", eller: "Det ved du ikke noget som helst om". Jeg ville have afskrevet det med en af de to forklaringer, tror jeg.

- Hvis man kontrollerer verden med at planlægge, kan det jo være et stort indgreb, hvis der er nogen, som bryder ind i din planlægning. For så holder den jo ikke?

Nej (samtykkende). Det hænger også sammen med, at jeg tidligere ofte oplevede, at input fra andre var mere forstyrrende end gavnligt. Meget af det handlede nok om, at jeg ikke havde de nødvendige redskaber til at bruge deres input, uden at det blev et angreb på min selvbestemmelse.

Arbejdsgruppen – et referencepunkt

- Det er jo karakteristisk, at de forandringer du nævner er i relation til arbejdsgruppen, altså det halve år du var dér. - Hvor er din studietid henne? (latter) Den er ikke synlig, når vi snakker forandringer...!?!?

Nej. Nej, det...

- Det er bare et påfaldende træk ved din historie, at det er indenfor dét halve år, at de betydningsfulde forandringer er sket.

Ja, eller det var et fundament, der blev lagt, vil jeg hellere sige. For jeg synes, da jeg gradvist genoptog mine studier, så var arbejdsgruppen stadig noget jeg refererede til. Både når jeg var her og læste, men også når jeg havde behov for et afbræk. Det var stadig et holdepunkt, at jeg kunne komme ind hér, sætte mig om morgenen med en kop kaffe og lige prøve at komme i gang med, hvad det nu var jeg nu skulle i gang med. Lige prøve at fortælle hvad der skulle ske den dag.

- Det var som om du brugte den som en slags base?

Ja.

- Men blev du en anden studerende efter den periode i arbejdsgruppen? Eller, studerede du på en anden måde? Nu tænker jeg sådan mere i den forstand studiepraktisk, studiehverdag, om du blev en anden?

Det er et meget godt spørgsmål. Det tror jeg faktisk ikke jeg gjorde.

Da jeg sagde, at jeg stadig brugte arbejdsgruppen som referencepunkt, da mente jeg ikke i fysisk forstand. Det var ikke særlig tit, jeg havde brug for at komme forbi og lige snakke om et eller andet. Men bevidstheden om, at muligheden eksisterede, var meget væsentlig. Det var et sikkerhedsnet og en mulighed, hvis der ikke viste sig en løsning på en tilstand/et problem. Eller hvis jeg ikke vidste, hvad jeg skulle stille op med eller anden situation – så var der mulighed for at komme hér og vende det: Var der nogen, der havde andre løsninger?

- Så på den måde er der noget, der er forandret. Der er noget før og efter... (arbejdsgruppen): nu beder du faktisk om andres mening - Så er det måske en

forandring, at du er blevet i stand til at opsøge og bruge andres input, i stedet for at se det som et overgreb.

Helt sikkert - og efterhånden i mange forskellige situationer. I starten var det kun i situationer, hvor jeg virkelig selv havde afprøvet alle muligheder. Nu behøver der ikke være nogen katastrofe under opsejling eller et større drama, før jeg lige spørger: "Er der nogen, der har nogle perspektiver på det her?"

Nye muligheder

- Hmm... forandringer i øvrigt?

Det første jeg tænker på er, at i virkeligheden lærte jeg også en hel masse om nogle kompetencer, jeg ikke vidste, jeg havde. Det jeg bl.a. fik ud af at være i arbejdsgruppen var, at jeg fik, ikke lært nogle ting, men opdaget nogle ting. Nogle potentialer, nogle muligheder jeg havde, som jeg kunne vælge at forfølge, hvis jeg havde lyst. Her tænker jeg specielt i forhold til vejledning og støtte af andre. Både når der var brug for støtte til bogstøttebrugerne, men også i alle mulige andre situationer. For rent uformelt i det halve år, opstod der tit situationer, hvor en eller anden kom ind, og H og B ikke lige var der, så kunne vedkommende komme ind og vælge at snakke med os i arbejdsgruppen, eller vente til H og B var tilbage. Nogle gange var det ét fedt, fordi folk var ved at svømme over med en eller anden problemstilling, som de bare ikke anede, hvad de skulle stille op med. Og så blev det mig eller andre, som fik oplevet/gjort nogle erfaringer med, hvad kan man så? Hvad kan man forestille sig? Der var også masser af opgaver, som handlede om at have gæster udefra, eller have nye til introduktion. Alle mulige situationer f.eks. når der er en ny der ringer, som skal til en førstegangssamtale, og så er det tilfældigvis mig, der tager telefonen. Og selvfølgelig: jeg vidste udmærket godt, at jeg kunne vælge at sige: "Du skal snakke med en anden." Enten fordi jeg havde en dårlig dag, eller fordi jeg ikke syntes jeg var frisk på det. Men jeg lærte at føre de her førstegangssamtaler og fik noget erfaring med, hvad man spørger om. Hvordan man håndterer, at folk er mere eller mindre i opløsning over deres situation. Jeg syntes, jeg kom ud i mange situationer, og jeg opsøgte dem efterhånden også selv. Fordi jeg tænkte: det her, det er sgu fedt. Jeg kunne enormt godt li det. Det var i hvert fald kompetencer, jeg ikke vidste jeg havde, og som jeg kunne gøre brug af.

- Man kan næsten sige, hvis man er lidt analytisk her, at den er komplementær til IKEA-episoden, hvor du blev set som én, der havde behov for en særlig assistance. Og nu placerer du dig i en situation eller position overfor én, der ser sart og sårbar ud ...- en spejlvendt IKEA.

En spejlvendt IKEA!! (latter)

- Det var dine nye kompetencer – eller ikke nye, men nyopdagede potentialer...

Jamen, de var faktisk ikke nye, jeg havde bare aldrig brugt dem til noget.

- Hvad var det der gjorde, at du gik igennem disse situationer? For du kunne jo godt finde på at tænke: "du skal snakke med en anden"?

Hvis jeg havde en dårlig dag, ville jeg vælge det fra. For dét ville den, der er i den anden ende af røret, ikke få noget positivt ud af. Jeg kan godt huske, hvordan det var første gang, jeg skulle ringe hertil. Det var enormt vigtigt, at blive modtaget ordentligt. Det er en rigtig, rigtig svær opringning at foretage. Så det var vigtigt, at

man kom til at snakke med én, som kan høre på hvad man siger og siger: "Det er fint, nu kommer du herud og så snakker vi om tingene". Jeg gik ind i det, fordi jeg syntes, jeg på en eller anden måde havde noget at tilbyde. Noget lytten og noget nærvær og noget ro til at høre hvad folk sagde. En hel del af løsningen ligger i at lade folk få lov at fortælle, hvad der er situationen. Det var også en af de erfaringer, jeg selv kunne gøre: at nogle gange skal man ikke bruge nogen specifikke løsninger. Nogen gange skal man bare ha lov at hælde vand ud af ørene. Det lyder lidt negativt. Men at fortælle, hvad situationen er, til én der gider høre på det, ja så bliver problemet flyttet på en eller anden måde; fra at optage hele ens virke og man ikke kan se udover det. Der sker en proces, når man fortæller det til en anden. En meget vigtig proces for så kan man håndtere det på en anden måde.

- Det var et epokegørende halvt år?

Ja, det var det!

At låne af hinandens historier og at få en lethed i arbejdet

Jeg har været i en god gruppe på mit studie. Vi har fulgtes meget ad og har brugt hinanden meget. Nu har jeg været hér i Bogstøtten i fem måneder, og jeg kan godt se nu, at der er meget, jeg har skjult undervejs. Hvis jeg nu har siddet mange dage, og jeg kan ikke koncentrere mig, og jeg sidder og læser kl. 7 om aftenen, og jeg har ikke fået noget ud af det, har jeg prøvet at skjule det overfor dem, som jeg har læst med på mit studie. Jeg har oplevet, at de ikke har haft de samme problemer. De har ikke været nød til at finde løsninger på nogle studietekniske problemer, som jeg har været nød til at finde løsninger på. Så dermed er der også noget, jeg ikke har fået sagt, og som de heller ikke har kunnet rådgive mig om. Jeg også talt med studievejlederen på mit studie, og jeg har været meget i Studenterrådgivningen, men der er bare nogle ting, som er gået meget op for mig hér. Hér er der plads til at have det dårligt, og folk bliver ikke forskrækkede, hvis man ikke kommunikerer. Der er meget plads til det, og man giver så også sig selv plads til at vise det. Man tør godt sige: "Jeg har ikke lavet noget hele formiddagen". Og der er ikke nogen der siger: "Nej! Hold nu op! Selvfølgelig har du det!". Det har jeg f. eks. hørt meget på mit studie. "Lad nu vær! Du er så dygtig". Og: "Det kan du godt!". Hér kender vi alle sammen til, at man ikke har fået lavet noget en hel dag, og det er en stor hjælp, synes jeg.

Det er en stor lettelse. Jeg har skjult meget, hvordan jeg har haft det i lang tid, og jeg har heller ikke vidst, hvad jeg skal gøre af det, og mine medstuderende har heller ikke vidst, hvad de skulle gøre af det. Det der med at kunne være ærlig omkring det og få nogle redskaber til at håndtere det og egentlig også acceptere det.

Noget som er godt herude. Det er jo heller ikke sådan af vi sidder og græder sammen og dyrker det en hel eftermiddag. Man kan sige det. Man kan prøve af acceptere det. Og så kommer man videre.

- Men hvordan kommer det i stand? Det lidt mere kontante med at "det og det virker for mig"? Hvordan opstår de situationer?

Jamen, så har det været i frokostpauser og i pauser. Der har også været tidspunkter, hvor jeg har været meget meget ude af den og haft meget meget svært ved det, og der har der været nogle andre medlemmer, som har været meget meget søde til at komme og give et godt råd uden at sige "du skal da gøre sådan og sådan". Men meget den dér: "Det her har altså virket for mig. Kunne det være noget for dig?". Man hjælper hinanden - og på en meget konstruktiv måde, synes jeg, og det er i pauser og hvor det nu opstår. Jeg synes, folk er meget åbne og ærlige. Man kan sige: "Det var den gang, jeg gik ned med stress", eller: "Jeg lever af revalidering". Man kan sige sådan nogle ting, og det har jeg ikke været vant til. Fordi hvis jeg har skullet sige det, har jeg været nød til at skulle forklare en masse, og det kan være rigtig hårdt. Men her kan man sige så meget, og alle ved hvad vi snakker om, og der er ikke nogen, der er flove eller skal sidde og forklare en hel dag om et eller andet, og det er en stor hjælp.

At finde energi

- Men du nævner af du sommetider har haft brug for akut hjælp også. Det du nævner her er det eksempler på en akut situation eller: hvad er en akut situation? Hvad tænker du på med akut hjælp?

Der har været nogle helt bestemte situationer, hvor jeg - da jeg var ved at skrive bacheloropgave - fuldstændig - hvor det kunne gå fuldstændig i fisk for mig. Hvor jeg slet ikke kunne se op eller ned, og tænker "det hér går ALDRIG", "Jeg bliver ALDRIG færdig". Altså hvor de negative tanker fuldstændig har overtaget, og jeg slet ikke kan finde et fokus i opgaven. Og så ja har det både været medlemmer, der har kunnet støtte, men også i høj grad - når jeg har været HELT DERUDE - så har det været en af jer vejledere osse, der har kunnet sige: Så, nu tager vi en snak, nu med det samme, for at komme på det rette spor - for at få fokuseret på noget positivt og noget konstruktivt: Kan du gøre sådan og sådan? Det har været en enorm hjælp, set i forhold til hvordan jeg ellers har ..., fordi jeg har gået rundt med sådan nogle krisesituationer, og så har jeg jo ikke kunnet gøre noget ved dem. Men hér: Men hold-da-op! Jeg fik pludselig set anderledes på min opgave med det samme, og sådan har jeg kunnet gå hjem med en fornemmelse af: Det skal nok gå, og han sagde sådan-og-sådan, og det kunne jeg godt bruge til noget. Og jeg kunne komme op næste morgen og arbejde videre, og det bliver en STOR forandring for mig. Fordi jeg har siddet så meget fast i, at det hele så negativt. Og så skrider hele dagsprogrammet for mig. Hvor jeg har lært NU: Gå nu hjem og hold fri og start på en frisk i morgen. Hvor jeg ellers før har drevet det langt ud og ...

- Og med "langt ude", da taler du måske om dage eller uger eller ...?

Både dage og uger.

- Det er i hvert fald en stor og tydelig forandring. Faktisk fra den ene dag til anden at vende situationen, at finde energi og kræfter til at komme...

Det er en MEGET stor forandring. Og i det hele taget det at kunnet komme ... jeg har aldrig før startet min dag og stået op og startet klokken syv eller klokken ni og... det har jeg ALDRIG-ALDRIG kunnet gøre før.

At slippe det klokken fire

Jeg har et helt andet mod på det. Det kan godt være, at jeg har det rigtig dårligt, men der har været et fokus på, det jeg godt kan lave. Det har været meget trykt at

kunne komme her og få hjælp, og så bare det at FORSTÅ, at en arbejdsplan er god i dagstimerne, og så holde fri klokken fire. Og så være frisk til næste dag, det har jeg aldrig forstået før. Ha-ha.

- Så det med at stoppe klokken fire: det er faktisk en pointe i sig selv?

Ja.

- Hvad er det der har gjort, at du overhovedet har kunnet ... ?

Det har været at E [medarbejder] meget har gjort mig meget opmærksom på, at få brugt den åbningstid, der ER her og få nogle mere effektive timer. Og jeg har fulgt rådet, og så har jeg kunnet, at jeg har været effektiv, når jeg ER her. Mange gange. Og så få tid til at slappe af og få lavet ordentlig mad og ... - Det har jo før med at sidde SEENT om aftenen og sove om formiddagen og så aldrig tage pauser og være træt af det hele og have det hængende HELE TIDEN. Men Hér: Jeg har gjort, hvad jeg kunne helt til klokken fire, og nu går jeg hjem. Jeg slukker for det nu. Det lyder meget nemt, ikke?

- Det har været en overvindelse at se at du faktisk skulle se, at det var godt at slippe det klokken fire?

Helt sikkert. I stedet for: Så har jeg lige måttet kigge på noget i aften, og det har jo været for sent, og så har jeg jo ikke været frisk til morgen. Så mit fritidsliv og min energi og mit overskud har ændret sig ved at komme her. - Og jeg har frygtet at lave den bacheloropgave, og jeg har udskudt den et år, hvor jeg bare har tænkt at det kunne ikke lade sig gøre. Så har jeg haft en forventning om, at når jeg skulle lave den på to måneder, så skulle jeg nærmest sige farvel til mine venner og min familie og til at leve sundt og sådan meget (latter) det var en sådan straf og altså: der må ikke være noget rart. Det har jeg nu forstået: Det er helt vildt rart at få set en veninde og få sovet.

Et tværfagligt miljø

- Du nævner også i det du skriver, at det er et tværfagligt miljø. Hvad betyder det?

Det der er ret fascinerende er, at folk jo læser så meget forskelligt. Altså både det som vi læser og osse dem vi er, at vi er så forskellige og kommer fra så forskellige retninger. Så det er jo et meget berigende, at man kan diskutere et emne ... og så er der én der ved noget om det. På studiet er man jo meget enig om mange ting. Man læser de samme bøger. På den måde er det inspirerende, at vi laver så forskelligt.

- Så forskelligheden hér den er altså en fagligt støtte, og den er faktisk fagligt udviklende?

JA, det synes jeg. OG personligt. Det synes jeg.

- Man kunne jo godt have forestillet, at det skabte nogle afstande - det at I læste nogle forskellige ting. Men du siger faktisk det modsatte?

Jaa, jeg synes jo mere, at det skaber nogle gode diskussioner. Man har jo forskellige vinkler på det., hvor - hos os. på mit studie, men vi kan være rørende enige ... om eller en eller anden teori. Men her? Det kunne godt skabe en afstand ..., men der er jo noget, der bliver lagt sammen her, ikke: at vi alle sammen véd, at

det er svært nogle gange, og vi kan se på hinanden: det var lige en dårlig dag. eller: det var en rigtig god dag. Det kan godt være, at vi kommer fra forskellige studieretninger og forskellige miljøer, men der er alligevel også virkeligt noget personligt, som binder os sammen.

- Er det så en begrænset del af dem der kommer her som du har den form for kontakt til? Eller? --- Hvor bred er den form for kontakt? Den fællesskabsfølelse? Det har jo så været meget hvem jeg så lige har løbet ind i ...

Typisk har det været dem man har siddet i rum med så man har fulgtes med dem ned til frokost... man er jo et flokdyr, så man følges med naboen.

- Hvad betyder størrelse, når I nu er 25 i gennemsnit om dagen? i forhold til at føle sig som gruppe? Og fællesskabet som du omtaler?
Det betyder meget, at vi ikke er forholdsvis få. [...] Hvis jeg tænker på mit studie for eksempel så er vi 300 på en årgang... men jeg synes at det betyder meget, at der er små læserum. Det er rart, at det er sådan. Det er enormt tryk at komme her.

"Kontoret"

- Men så ved jeg jo også, at du har været inde og sidde med i Bogstøttens kontor, hvor arbejdsgruppen sidder om morgenen og planlægger arbejdet. Der har du også siddet med. Prøv at beskrive morgensituationen.

Ja, det kunne være, at det er det ved ni-tiden, og folk stille og roligt kommer, og det er også forskelligt nogen gange, så er vi ... måske er vi 5-6 stykker og nogen gange, så er vi kun fire og så er det jo det, at kunne få sagt hej og gå rundt. Det hjælper meget lige at kunne komme ud af sin egen lille "kuppel". Så bliver der fortalt om programmet for dagen og givet beskeder og meddelelser, og så har jeg fået mulighed for at - og andre også - én af jer har spurgt: Og hvad skal du så lave i dag? At jeg har kunnet formulere højt, at jeg har tænkt mig at gå ind og gøre sådan-og-sådan, - og har jeg også kunnet blive korrigeret, hvis nu ... "kunne det være, at du lige skulle tænke over at variere dine aktiviteter?" Måske få givet et godt råd, eller? Og så har det også været rigtig godt at høre om, hvad der skulle foregå. Fordi man kan godt - som studerende - godt have sine projekter, og man er jo så egocentreret, ha-ha. Her er det jo også godt at vide, at der foregår andre ting. Og det er et sted, der skal køre rundt, og der foregår mange spændende ting. Nogen gange har det været besøg fra et andet hus. Så her I spurgt: Er der nogen der lige vil fortælle noget? Så man er til stede i Bogstøtten - og så får man - ud over ens eget lille projekt - et perspektiv.

- I forhold til arbejdsgruppen - føler du, at du kan være en del af det hele, selv om du bare kommer i glimt, måske? Arbejdsgruppen, - det kan hurtigt blive to forskellige grupper.

Jamen, det synes jeg nemlig også. På en eller anden måde. Jeg synes faktisk at det er lidt svært, altså øhm, jeg synes, at det var lidt svært i starten,. Hvem er hvem? Snakker alle med alle? Man har sådan en indgroet fornemmelse af, at på kontoret, der er man jo ikke, hvis man er studerende, - eller elev - man sidder jo ikke oppe på lærerværelset. Der er jo meget tradition for at der er en adskillelse, ikke? Og det tror jeg, at det skal man lige vænne sig til. At ... gider arbejdsgruppen godt lige snakke med mig? Må jeg godt være her eller.? ha-ha ...

- Morgenmøderne - føler man sig meget udenfor eller føler man sig meget integreret?

Så fik jeg hilst på nogen. Så fik jeg snakket om nogen om morgenen og fandt ud af hvad folk hed og det syntes jeg hjalp rigtig meget. Andre i gruppen får også fortalt om deres program, så man jo også på den måde finder ud af, at alle skal noget. Så er der introduktion klokken elleve. Så er der møde klokken to ...

- Det er interessant: Du beskriver en masse, som du ikke er en aktiv del af. Men du hører noget om andres planer - om hvad deres dag skal gå med. Og samtidig med du fortæller, hvad din dag skal gå med. Det er deromkring, der sker noget, ikke? Og det synes du giver perspektiv?

Ja- ja. Og så i det hele taget, fordi jeg kan have det rigtig svært ved at møde om morgenen, og det kunne være lige meget, om jeg kom klokken ni eller elleve, altså. - men HER, man ved at man lige kan drikke en kop kaffe med jer, og have den der aftale om .. eller forventning om ... I forventer faktisk at man kommer, det er en kæmpehjælp, altså.

Fokus på ressourcer

- Du skriver også til os noget om fokus på ressourcer og fokusere på det, du kan, frem for det, du ikke kan. Hvad er det egentlig for nogle ressourcer, vi snakker om?

[lang pause]

Jamen, altså det er det med at få en 'lethed i arbejdet', hvor jeg har haft en stor tradition for at sidde og læse i den samme bog i syv timer. Og hvor jeg så hér har fået vejledning til at finde ud af, at du kan skrive, og du kan læse og gøre forskellige aktiviteter, inden for det jeg laver og netop sådan....skifte aktivitet. Hvor jeg netop førhen har sådan: Nej, jeg er da også for dum, at jeg ikke kan læse det her, det er da også helt af helvede til. Hvorfor kan jeg ikke læse det her, og jeg skal have læst denne her bog til i morgen... altså sådan presse sig selv. Hvor jeg sådan pludselig har forstået sådan mere, ja at det kan være sjovt, og det kan være fedt, og netop hvis jeg bruger de værktøjer og skifter aktivitet og prøver at gøre nogle af de ting, I vejleder til, så kan jeg jo pludselig mærke 'ná, men jeg kan jo faktisk godt!'. Det var jo fordi jeg prøvede at læse bogen i syv timer, at jeg ikke kunne, det er jo ikke fordi jeg ikke kan læse. Altså på den måde er der fokus på ressourcer, altså at få behandlet sig selv ordentligt, som man kan, og så er det også noget med at kunne se realistisk på tingene... jeg kan jo være helt sådan: "nej, men jeg dumper og det går ikke". Men jeg har aldrig nogen sinde dumpet. Så fokus på, at jeg kan godt... altså at ens lave selvværd bare får lov til at æde én op.. og det kan jeg få nogle værktøjer til, og det er sjovt, for det er jo ikke fordi vi sidder og snakker følelser, men det er helt konkret på opgaven at 'ná men har du prøvet at gøre det og det og det' og det har jeg oplevet meget sådan et 'flow' i. Det der har været så godt ved at komme herud for mig... jeg har jo slidt mig selv op. Det er netop det dér med at få styr på hvad er det for nogle arbejdsmetoder jeg har brugt, og hvad er det for nogle arbejdsmetoder, jeg egentlig kan lære som kunne være rigtig gode. Men, noget som så kan være svært, det er at blive konfronteret med sine dårlige arbejdsmetoder. Det synes jeg har været rigtig hårdt, og det har jeg tudet meget over. Fordi det er sgu hårdt at opfatte, at man har været så hård ved sig selv. Så det synes jeg samtidig var det meget konfronterende ved at være her. Ikke så meget mere, men de første 1½- 2 måneder ...

- Hvordan kom de konfrontationer i stand? Var det dig selv... var det noget der skete i dig, eller var det noget eller var det noget der blev sagt til dig?

Nej, det var meget noget der skete i mig... nej, en blanding fordi det kunne også være i en vejledning eller andre medlemmer, der på én eller anden måde kunne sige et eller andet som prikkede til det. Sådan... 'du tror jo også sådan og sådan' - eller et eller andet ikk'. Men også meget at man sådan selv opdagede pludselig det der med at få værktøjer til at gøre noget anderledes, så kunne jeg jo pludselig se, 'hvad er det dog jeg har lavet' - altså ha-ha. Så det er både ens omgivelser og meget mig selv ikk' som pludselig ser klart.

- Jeg lagde mærke til noget du sagde lige før, at det ikke var så meget følende vejledning, men det var mest opgaven. Jeg tænker... med den form for vejledning kan man jo også få på sit konkrete studie, så hvordan adskiller det her sig fra det du får på studiet? For jeg fornemmer at der er en forskel...?

Jo, altså for eksempel på mit studie har de visiteret mig til Studenterrådgivningen, og det er jeg rigtig glad for, og jeg går der stadigvæk, og jeg er hos en psykolog. Men det er for eksempel meget sådan, at jeg tænker: "Jeg kan garantere ikke læse. Der er noget galt med mig". Og så har psykologen så sagt: 'Jamen, det er nok fordi du har lavt selvværd', og så har jeg så været: "Nå, så har jeg det... Hvad fanden skal jeg så gøre?" hahaha. Det arbejder jeg jo så også med... Men hvor jeg hér har fået helt konkrete opgaver. Der er jo ikke nogen hér som siger: "Nå men, det er jo også, fordi du har det dårligt". Altså så stopper den meget, ikk? Og det er også noget med ressourcer igen.

- Dvs. du har faktisk fået øget dit selvværd ved at lære en ny læseteknik?

Ja, det synes jeg faktisk. (...) Det undrer mig også, at man på studiet ikke lærer tekniske færdigheder, men jeg tror også at det er noget med, at det er meget alsidigt her. Fordi det kan godt være at man har fået nogle konkrete værktøjer, men der er jo også nogle psykologiske værktøjer - både fra vejleder og medlemmer... at man får... altså jeg er da blevet trøstet flere gange... haha. Og det er jo en enorm hjælp, at man kan det, ikke? I forhold til studiet, hvor jeg jo er gået hjem og tudet.

Magien

- I det du har skrevet til os, har du også brugt nogle ord som: "Der er noget helt magisk over Bogstøtten". Hvad er magien?

Det er det her med at hvis nogen gange, når der er kaos i opgaver og studier og alle mulige personlige ting, der raver rundt, og jeg er fyldt op af tanker og nogle gange om aftenen og nogen gange om morgenen, så - som jeg har det: "nu så får jeg ikke lavet noget i dag". Det er jeg helt sikker på. Men så har jeg alligevel vænnet mig til: Jeg tager herud i Bogstøtten og prøver, og jeg har hørt hvad vejlederne har sagt. Men så har der netop været det der med at kunne komme ud og møde andre mennesker, og der er nogen der siger: "Hej!" og fordi der er så TRYGT. Og så kan jeg gå ind i læserummet, og jeg kan begynde at arbejde, og så er det virkelig tit at, når jeg får sat mig, og så kan jeg fokusere og lave noget og sige: "Nu sidder jeg tre kvarter og prøver". Og der er en helt anden struktur på mit arbejde. Så det er både strukturen og det menneskelige og de fysiske omgivelser. Der er ligesom en magi i forhold til, hvor jeg har læst før, - hvor jeg sagtens kan sætte mig ind på læsesalen

og jeg kan OVERHOVEDET ikke være der for mine tanker. Og det er dét, der er magisk her. - Jamen så kan jeg kan tænke på alt det dér klokken fire!

- Så det er også de dage, hvor du kommer, og hvor du på forhånd tænker: I dag kan du ikke få lavet noget. Da tager du herud alligevel?

Ja.

- Så sker der noget andet, end du havde forventet - eller frygtet?

Ja, det er det, jeg kalder "magisk".

Det sociale

- Det, vi har snakket om, har handlet meget om studiemiljø, studieteknik og fællesskaber... men du nævnte også noget om det sociale. Hvad er dine tanker omkring det sociale, når du bruger det ord?

Altså, i og med at vi kan snakke... jeg synes folk reflekterer... det er enormt fedt at få snakket herude. Man kan mærke at folk er vant til at tænke over nogle ting.

- De mennesker der er her, de reflekterer på en særlig måde...?

Det oplever jeg altså. Nogen gange, når vi snakker, så kan man høre, at man bliver ikke skræmt over..., hvis man nævner noget, som... Man låner lidt af hinandens historier, både fortid og nutid. Alle der er her har jo været presset derud, hvor man tænker over nogle ting, som - der er nogle af mine venner: dét gør de altså ikke. Det jeg kan mærke hér, dét har vi meget tilfælles - en måde at se på livet på - det ligger noget dybde i det. Ved at man bliver presset derud, hvor nogen andre ikke har været. Og man bliver god til at sige: Undskyld, hvis jeg kom til at sige noget, der stak dig - nogle gange er jeg i nogle kredse, hvor folk slynger om sig med nogle ubehagelige kommentarer. Hér bliver der samlet op på, hvis der falder sådan nogle kommentarer: Var det OK at ... Der bliver taget hensyn.

Så det er både det, at vi fagligt kommer fra forskellige studieretninger, men også personligt, at vi har prøvet så meget. Det giver et spændende miljø. - Og så er der caféturene, bogstøttemiddagene, morgenmaden, en kæmpe julefrokost: der også noget

FESTLIGT.

Et sted at vende tilbage til

- Hvor længe har du været i Bogstøtten?

Jeg kom 2004 efter jeg havde været på Stolpegården. Og så har jeg været her 3 år. 2 år hvor jeg har været her fast - og afsluttede min uddannelse - og 1 år, hvor jeg har været på i arbejde - i Jylland, og hvor jeg så kommer her, hver gang jeg har været i København.

- Hvad har det betydet for dig, at du havde den mulighed at komme herud i det her senere tidsrum?

Det har betydet, at jeg har synes, at jeg havde et sted herovre, hvor jeg følte mig hjemme og en social tilknytning - en mulighed for på en rimelig enkel måde at komme til at se nogle mennesker i mit sociale netværk. Fordi man kommer et sted hen, og dér er de alle sammen egentlig. Og så har jeg snakket med en medarbejder i forbindelse med, at jeg skulle sige op, - og der var også en middagsmadsamtale, jeg havde med alle dem, der sad dernede ved bordet, da jeg var herovre sidst i sommerferien, hvor emnet var mig: hvad jeg skulle gøre, og hvad jeg havde af valgmuligheder, og hvordan jeg også kunne se på det og tænke om det og alt sådan noget. Og det hjalp mig faktisk virkeligt, syntes jeg. Det støttede mig i at det var den rigtige beslutning, jeg var på vej hen imod. - Det vil altså så at sige sådan et lidt uformelt forum.

- Hvad betyder det, at det er et uformelt forum for det, der sker?

Altså den afklaring - man får uforbeholdne meninger. Og jeg styrer selv - jeg sagde egentligt ikke så meget igen. Jeg sagde bare lidt, sådan små oplæg. Man siger en lille smule, og så oplever jeg, at de var meget engagerede de andre. De fleste havde en mening om nogle af de aspekter, som jeg nævnte. Så kommer der uvildige holdninger. Vilkårlige holdninger som man kan spejle sig i. Sådan meget bredt. Og der var også folk, som er meget forskellige fra mig. Jeg synes, det var spændende at høre. Det er nemmere at diskutere et emne med nogen, man ikke har et nært forhold til, for de vil jo automatisk holde med én. Den holdning man først og fremmest får er: du skal passe på dig selv. Jamen det er godt nok, hvis man selv er i stand til at sige til sig selv, så er det jo netop lige det man har brug for at høre.

En byrde af spekulationer

- Vi har netop også hæftet os ved, at du skriver, at du var lettet ved flere lejligheder bl.a. også her efter den første samtale. Vi tænkte på, at det kunne man også se det sådan, at du var befriet for en byrde i den situation. Hvad er det for en byrde du er befriet fra?

Det er nok både byrden af at føle spørgsmålet: Jamen, er det svært for mig det her? Eller: er det bare mig der går og overdramatiserer det hele? Eller: har jeg faktisk virkelig et behov for et eller andet? Har jeg det hårdt lige nu? Det er sådan noget, jeg selv kan spørge mig selv: om jeg nærmest bare finder på, at det hele er så hårdt for mig, og så kommer jeg ud til en samtale og får fortalt om min situation, og så kan jeg høre, at der er andre der oplever det samme, og at man vurderer, at jeg så kan have gavn af at være her. Så det var en byrde fra spekulationer og vide: okay, jeg tager herud og så er der nogen, der har det lige sådan, - at det var nogle fuldstændigt rimelige bekymringer, jeg havde. Det var ikke bare fuldstændigt pjat. De var genkendelige og rimelige og klart seriøse nok til, at der var plads til mig også.

- Du skriver at du af opgavevejlederen, du havde snakket med, havde fået at vide, at du ikke hørte til hér. Var det fordi du synes, det var for alvorligt at komme herud?

Det tror jeg, hun mente. Jeg kendte ikke særligt meget til det - jeg havde bare læst om det. Så var jeg på et specialekursus med hende, og der var jeg oppe og snakke med hende bagefter. Jeg var egentligt ret ked af det. Jeg kan huske, jeg var ret

påvirket af det følelsesmæssigt, da jeg var oppe og snakke med hende. Og så snakkede vi lidt om hvad der var af muligheder og støtte og så nævnte jeg Bogstøtten, og så sagde hun at det var for folk, der havde det meget værre end mig. Og så blev jeg igen lidt lettet, for så tænkte jeg, at så har jeg det nok ikke så slemt, når hun står der og kan se at det ikke er så slemt. Og så på den anden side også: jamen det var da egentligt ærgerligt for det havde ellers lydt som noget jeg godt kunne bruge. Og så gik der så over et år tror jeg - halvandet - og der havde jeg så været rundt om Stolpegården før jeg tænkte: nej, det kan godt være hun mente jeg havde det for godt, var for velfungerende, men det følte jeg mig ikke nu, og så ringede jeg så herind.

Der er andre i samme båd

- Så det skift der er sket fra du snakkede med vejlederen til du tog beslutningen om at kontakte os. Det var jo ikke på baggrund af en ny viden om Bogstøtten. Det var et nyt billede af dig selv, der gjorde forskellen?

Ja, nu var det lige meget, hvad nogen kunne finde på at sige. Jeg havde brug for et eller andet, for det her var ikke godt. En erkendelse af, at jeg ikke kan klare det her alene. Det tror jeg det var. Jeg havde et studierum sammen med nogle andre ude på instituttet, hvor jeg sad et halvt år, hvorefter jeg tog til Paris i tre måneder med feltarbejdet. Og da jeg så kom tilbage gik jeg helt ned med flaget. Kunne slet ikke komme videre med det. Og så var det, at jeg nærmest pakkede rygsækken og ventede tre uger til der var plads på Stolpegården, og så var jeg derude sommeren kom tilbage og så ringede jeg.

- Var det Stolpegården, der anbefalede Bogstøtten?

Nej, det gjorde de ikke. Nej, det var noget der skete for dig med dig selv. Det havde nok også noget med Stolpegården at gøre, fordi der havde jeg netop også den oplevelse, at man brugte meget tid sammen - vi boede der jo. Og den støtte det var at snakke med nogen, der havde det lige sådan og at jeg faktisk kunne få noget hjælp - man tør tro på der faktisk er nogle steder, der kan hjælpe en. Man har brug for at føle sig almindelig. På den måde at man ikke er anderledes. Det føler jeg egentligt ligeså vel jeg gør, når jeg er her. Jeg kan føle vi alle sammen er anderledes - jeg kan føle mig bekræftet i en lidt uheldig identitet, nogle gange når jeg er her og det kunne jeg også på Stolpegården: Åh nej, nu skal jeg ind til alle de andre underlige. Og samtidigt ved jeg godt at når jeg føler mig godt tilpas, er det jo fordi jeg har brug for det og alle de andre her. Vi har det jo på hver vores måde brug for det. Men det at der er andre i samme båd, men ligesom har sagt, at nu skal jeg ikke spekulere mere over hvad, og det der med at fise rundt alene hjemme i lejligheden, og tankerne kører bare og forsøger at leve op til det hele. Dét er det jeg har sluppet for både her og på Stolpegården. Så sker der ligesom noget, så er der nogle der tager hånd om noget eller nogle man kan gå til, der er til rådighed. Men det du så har fået, altså efter du siger: det har jeg brug for, jeg har brug for nogen der hjælper.

- Kernen i det du har fået - hvad er det i forhold til udgangssituationen?

Jamen, det er jo egentligt rimeligt stort. Jeg tænker lidt som det som et sted, jeg sådan set kan vende tilbage til mange år fremover, hvis jeg får brug for det. Det er ikke sikkert jeg gør, men bare det at vide at der er sådan et eller andet sted, hvor man kan vende tilbage og som bliver ved med at være det samme. Det har måske også noget med min historie, at jeg har boet mange forskellige steder og der er ikke

nogen af mine forældre, der bor på Fyn længere, og de er også flyttet, og de er skilt - så det er lidt ligesom der ikke er så mange steder som går igen, som bare er der. Og det er rart med det her at der ved jeg at det er her og I er der. OG at det er som det plejer at være selvom man selv udvikler sig. Man kan selv søge til og fra i hvor meget man har lyst til at være der.

- Ud fra det du har skrevet er det tydeligt at det er mange områder af dit liv, der er blevet påvirket.

Det synes jeg da også. Jeg har brugt udstyret nede i kælderen til at lave nogle øvelser engang i mellem for min ryg som er dårlig, og så har jeg fået en rigtig god veninde herude og mange gode bekendte, gode venner. Og ordentlig mad hver dag. God mad får man også en følelse af omsorg af, at der er nogle der står og laver mad til en. Det rører mig hver dag. Ja, og så lektiehjælp. Jeg har fået hjælp til specialet. Så har jeg også holdt udstilling af mine billeder nede i kantinen. Det har også betydet utroligt meget for mig. Det har jeg aldrig gjort før. At vist noget for nogen på den måde før, så det var stort. Så det har faktisk været rigtig mange områder af mit liv. Ja, det har det faktisk.

- Er der sådanne enkelte situationer, der træder frem for dig?

Det er sådan noget med at man bare dumper ind og sætter sig, hvis der er nogle man kender så der er altid plads til en altid velkommen ligesom alle de andre er. Sådan oplever jeg det hvert fald. Og middagsmaden i hvert fald, og morgenmadsarrangementerne har jeg glædet mig til at være med til. Og fredagscafe nede på Guggenheim, hver fredag har vi gennem halvandet år været dernede om eftermiddagen, når vi er færdige her.

- Hvis jeg skal sige noget overordnet om de temaer, du har skrevet om, så er det også noget med socialt.

Ja, og det har jeg savnet rigtigt meget på universitetet, hvor der ikke har været noget andet end det første år, og så begyndte folk at søge ud på tilvalgsfag på andre institutter, så var jeg i udlandet at studere, og så er der netop ikke den der base, hvor alle vender tilbage til. Vi bliver spredt. Så jeg har da virkelig savnet et netværk. Det kunne jeg mærke, at det var virkeligt et behov, der pludseligt blev imødekommet her. Man havde sådan en gruppe her man kunne ringe til: vil I med på cafe eller i biffen? Jeg har da også haft folk hjemme ved mig. - Og jeg har virkelig øvet mig på det ved at komme her. Hvis jeg nu ikke har været her et par måneder... at man ikke behøver at komme ind ad døren og se ud som om at nu går alt godt, ej, hvor har jeg bare fået det godt, og det er fint nok at komme her i det humør man nu er i. Jeg behøver ikke at være frisk og frejdig selvom det er et stykke tid siden jeg har set folk. Så skal jeg minde mig selv på, at slap lige af og det er okay lige meget hvordan jeg har det når jeg kommer ind ad døren her. Det synes jeg ikke at det er mange steder man finder dén frihed.

- Hvad er det der har gjort, at du oplever det som en permanent mulighed. Jeg spørger fordi man egentligt godt kunne forestille sig en flygtighed over det her, altså pga. "gennemtrækket" - har det nogensinde strejft dig?

Ikke så meget, - men det kan være jeg lige har været heldig, og at der har været flere af dem, som jeg snakker med. De har været her de gange, jeg er kommet her gennem det sidste år. Måske er det også fordi jeg ser meget til en af dem nu i fritiden, og vi ringer sammen, og jeg bor ude ved hende, hver gang jeg er i København og sådan noget. Og vi er fælles tilknyttet til det herude og måske

betyder det mere af den grund. Men det er da rigtigt nok at det kan være flygtigt. Jeg jo godt se der er mange nye ansigter.

- Du nævnte også Café Guggenheim om fredagen. Det kan man jo sige, er et mere åbent forum.

Og der kan jeg godt lide den der holdning - det er dejligt, der er den åbenhed der. Og jeg har selv haft det fint med dem, der var der. Vi var nogle stykker, der gik igen, og så var der ellers nogle nye med. Der er en frihed, og man bliver påvirket af stedet til at være åben tolerant, mere rummelig, det synes jeg faktisk handler om en rigtig vigtig forandring for mig.

Det sociale

- Nu sagde du for lidt tid siden, at det var tydeligt, at det sociale spillede en ret stor rolle- du har næsten ikke snakket om noget studiemæssigt. Er det tilfældigt?

Det er nok fordi, det er kommet til at gå ret godt ved at komme herud, faktisk. Der har været nogle perioder, hvor jeg havde problemer med arbejde her, fordi der var uro her. Så har jeg arbejdet lidt hjemme oppe i Holte. Jeg flyttede jo, fordi jeg manglede lidt ro. Men jeg er jo kommet igennem det. Jeg har taget det skridt for skridt. Det rykkede bare lige pludseligt helt vildt det sidste halve år. Det lavede jeg simpelthen en plan om at jeg lagde nogle datoer, hvornår jeg skulle skrive speciale, og hvornår jeg skulle skrive på min anden opgave og så lagde jeg lige en uges ferie ind ved min mor og så tilbage og skrive videre, og den holdte jeg mig faktisk til. Så jeg kan jo ikke sige andet end det har fungeret godt at være her og skrive her og fået opbakning til sådan nogle gange at give det en skalle. 'især i forbindelse med min re-eksamen hvor jeg havde to eller tre dage. Og det taget normalt et par uger at forberede sig. Og så bestod jeg jo. Og så på et par andre tidspunkter har jeg jo arbejdet herude et par timer om dagen, fordi jeg ikke kunne holde til mere så siddet derude og slappet af og sukket lidt. Ikke rigtigt gidet lave noget, men det er gået alligevel.

- Men det at du nogle gange skulle have et skub til at give det en skalle, og andre gange skulle du have et skub til det modsatte, har det for dig været kernen i den studieorienterede del af støtten? Har det været svært for dig før selv at regulere?

Nej, det har det jo på en måde ikke, for det har jeg jo gjort inden det at gå i gang to uger inden og så arbejdet 16 timer i ugen. Så det ligner mig egentligt. Men måske den periode der hvor jeg arbejdede et par timer om dagen, den var ret speciel, jeg har ikke prøvet før at have noget kontinuerligt som enten har været 16 timer eller også ingen ting. Det ville ligne mig mere at arbejde vildt meget en uge, to uger tre uger, og så gå helt i stå. Sådan var det da jeg startede herude. Der synes jeg der var en lang periode hvor jeg fik lavet en del hver dag. Og der kan det godt være det har været godt lige at komme derind og så blive spurgt hvordan det går i dag. Ja at få den ene eller anden opbakning. Også de der speciemøder, som en af medarbejderne stod for, har været gode. Det har de virkelig. Det var virkelig vigtigt.

- Hvad var det i det?

Det var at vide, at jeg havde nogle møder, at have en at snakke med om både det følelsesmæssige ved det der med at skrive det, og hvor hårdt det var, men også det faglige i det. OG nogle deadlines. Noget der prøvede at strukturere mine dage,

hvad jeg lavede den ene dag og hvad jeg lavede den næste. Og også at der var plads til at falde fra det, hvis det var det. AT sige jeg ikke har fået lavet noget i denne uge - "jamen så har du haft brug for noget andet", og den købte jeg på stedet. Men det er meget sjovt, for det er ligesom at man giver sig selv lov til det her "jamen det er nok fordi jeg har haft brug for det", så kan man ligesom lidt bedre komme ind og komme i gang igen. Det har været velfortjent nok og... Jeg har trænet lidt det her med ikke at se det for meget som noget skræmmende noget at sætte mig ind - det har det været før at jeg næsten blev nødt til at holde vejret og sige okay nu går du i gang. Det forstod jeg ikke helt. Prøv at sige hvad er det for en situation du beskriver, hvad er det der er skræmmende? Det er nok et eller andet med at når jeg først kommer ind i tingene, så er jeg meget koncentreret og fokuseret, så får jeg alle mulige ideer, bliver grebet af det og synes det er rigtigt spændende. Men der kører jeg også ud af nogle tangenter, hvor jeg ikke rigtigt får spist, jeg får ikke drukket, og jeg bliver svimmel, og jeg synes egentligt det er noget underligt noget det jeg skriver nogle gange. Mens jeg sidder der, synes jeg egentligt det er ret genialt, men bagefter synes jeg ikke jeg kan bruge det til noget. Det er så sådan den meget hard core måde at skrive på. Det var det så på et tidspunkt, hvor jeg lærte at skelne - det gik et par timer, og så begyndte jeg igen at få alle de der ideer, og man kunne også altså sådan noget lommefilosofi min egen lommefilosofi, ethundredetusinde forskellige problemformuleringer, som bare sprøjtede ud af mig, nye mulige problemformuleringer, nej stop! Du har skrevet noget, det er ikke genialt, det du har lavet, men du har lavet et stykke arbejde, du har fået renskrevet et interview eller du har fået analyseret en lille smule, stop nu, du forstår det der står, fint, stop for i dag, OG så har jeg så gået ud og slappet af og så har jeg været klar igen dagen efter. Det er sådan noget med at finde en balance med ikke at overkøre mig selv, hvor det også bliver bedre det jeg laver, få ordentlige arbejdsvaner og det hjalp hvert fald meget. Og jeg lærte at planlægge det på en eller anden måde. Holde mine egne deadlines og sådan noget. Hvis man har en plan og man kan sige at man sidder og arbejder der to timer og så stopper, så har man jo netop også oplevet noget positivt i stedet for at kaste sig ud i noget som man ikke helt ved hvor det skal føre hen. Ja, det er aldrig lykkes mig at lave det her at jeg arbejder fra 10-12, sådan nogle skemaer har jeg aldrig lavet. Måske kom jeg kl. 14 og så arbejdede jeg til 16 måske kom jeg kl. 10 og så arbejder til 11.30. Jeg er ikke god til at planlægge på forhånd, hvordan jeg skal gøre det. Men bare lige et par timer på et eller andet tidspunkt, hvor der er åbent herude. En fornuftig eller overskuelig arbejdsperiode, hvor man ligesom arbejder fornuftigt, og så har man gjort det man skulle, og så går man videre til næste punkt. Små bidder af gangen. Det er vel nok en blanding af de samtaler jeg har haft med to af medarbejderne, og så det at blive så svimmel, at jeg nærmest ikke kunne holde det ud, så jeg bliver nødt til at stoppe. Og så pludseligt lærer man, at det fungerer bedre den ny måde at gøre det på. Så der var faktisk en udvikling i min måde at studere på, mens jeg har været her.

Optankning og et helle

- Hvis nu du skulle opsummere hvad den der udvikling består i?

Det er så svært at konkretisere det. Det første jeg tænker det er sådan, at før kunne jeg komme til at presse mig selv ind i nogle tanker om, at det bare er så forfærdeligt, og der ikke er hoved og hale på noget både med karriere og med alt muligt. Så har jeg måske nogle gange oplevet at: nej, jeg ved jeg kan tage herhen, og så gør jeg det og så er det ligesom om at jeg får mindre brug for at komme ud med alle de der ting der. Bare det at være her, det er okay, fint nok, jeg tanker op på en eller anden måde, og det er egentligt lidt den måde jeg stadigvæk bruger det

på, selvom jeg ikke er her hele tiden. Så det er faktisk det at vide at der er et sted, man kan komme hen til og faktisk få hjælp til de fleste ting, der nu måtte være. Jeg har nærmest ikke oplevet at komme med et eller andet, der ikke kunne fås hjælp til, selvom det blev mere og mere noget socialt. Det er så også det, jeg bruger det til nu, men ikke kun, for jeg skulle skrive et CV til Arbejdsformidlingen, og det havde jeg gemt til jeg kom her. Så jeg kunne sidde nede i computerrummet, så det har jeg skrevet på de sidste tre dage. Jeg har det med det her som om, at det ikke kan gå helt galt, når jeg har det her sted.

- Vi associerede ud fra de ord, du skrev, at det var en slags helle-status at Bogstøtten havde, men er "optankningssted" mere præcist?

Det er bare det at komme ind af døren. Jeg ved det ikke. Det er ligesom det er sådan et spejl: du er okay du er fin nok, det skal nok gå, så kan jeg egentligt gå igen. Så jeg ved egentligt ikke, hvor meget det er jeg når at få tanket op, men helle til at blive, godt nok, fint nok, altså her er det, jeg får brug for, det være en samtale, mad eller computer. Både et helle til at være som jeg er, ha, det som jeg har det og tage tingene, som de kommer på den mest sådan rolige måde. Så der er nok både noget optankning og noget helle.

- Så skriver du til allersidst, at du er blevet bedre til at lytte til din egen stemme - særligt den der fortæller dig, når du skal passe på generelt og i specifikke situationer. Er det en opsummering?

Ja, det tror jeg. Det er da helt klart: det jeg synes jeg har lært herinde.

Et spejl

Jeg kunne godt sige en ting til. Det er at der også er noget modsat effekt af alt det her, jeg har sagt, og det er der hvor jeg IKKE identificerer mig med stedet og med brugerne, hvor jeg kan se at der faktisk ikke er særlig mange herinde, som jeg identificerer mig med. Men jeg kan da se at der er nogle, der har nogle situationer, hvor noget af det jeg oplever, det kender de også. Og det er studie, og det at man er her. Men jeg kan godt komme herind og så hører man den der snak, der kører om psykoterapi, og så sidder man i sofaen med tæppe omkring sig og plejer sig selv. Så kan jeg godt spejle mig der og sige: dér er jeg ikke mere. Og det er dejligt. Så kan jeg se, jamen jeg føler mig mere fri mere lettet, end de dér gør nu. Og det er egentligt også meget rart. For så kan man også lidt spejle, hvordan man har det nu i forhold til, hvordan man havde det dengang.

- Og det hører man så fra den omvendte vej: at de, der har det sværere en periode, de ser dem, der er kommet så langt og: "så kan jeg også, for jeg ved hun har haft det nøjagtigt så svært".

Ja, det har jeg hørt flere sige. Ja, det har vi også hørt heroppe omkring. Så det er jo en dobbeltsidet ting. Jamen jeg har mest den anden, så får jeg sådan en... du gør det rigtige: du er god nok.

- Det er måske en side af den rummelighed, du også har fået med herfra? At du kan se, at der er nogen, der har det sværere.

Jamen, rummelighed i det at de godt må have det sådan. Altså både i mig selv, men også overfor andre. Lige præcis.

I øvrigt: Den der omsorg, jeg har fået hér, synes jeg har været helt vild at opleve. At der er blevet ringet om morgenen – på dage hvor jeg har brug for dét, og der er blevet sagt: "Godmorgen!". Og jeg er kommet til at grine af det nogle gange, det har været fantastisk... og sådan lidt: OK, der bliver godt nok - øh - det er ikke pyller, vel? Men man bliver VIRKELIG behandlet, som om man har RET til at have de her behov.

- Man kan også vende det den anden vej rundt, og så tænke det som så lidt (i forhold til) et røvsygt universitetsstudium, hvor man bor et eller andet sted, og hvor man ikke rigtig kender nogen, så tager man sin cykel og kører ind til sit studium, og så har en forelæsning, og så går de der 120 mennesker, der har siddet og hørt foredrag, de går alle sammen hjem. Måske siger man lige hej! til en man har mødt på biblioteket. Og det var så i dag, og så kan man køre hjem igen til sin lejlighed.

Det har faktisk også givet mig nogle idéer til det arbejdsmiljø, jeg godt kunne tænke mig. Er det ikke underligt? Jeg kan pludselig se en forskel mellem at være til møde inden på Magistrenes A-kasse, hvor jeg har været her til formiddag, hvor vi sidder en hel masse universitetsstuderende, der skal høre noget. Der er ikke nogen, der siger et ord til hinanden. Jeg tænkte virkelig: Det er ligesom universitetet: Det gør også folk skræmte, altså. Folk synes at være bange for hinanden, eller man bliver ikke åben, man er bare så vant til at passe sit eget, at man ikke ... – Hér er det en hel anden måde.

- Den næste interviewrunde ... - det er så om to år. Dér bliver spørgsmålet: "Hvordan er det så i det arbejdsmiljø, du er i?"!

Så håber jeg, at jeg kan sige: "Det er bare skidegodt!"