

**ET BEDRE LIV:** 47-årige André Olsen har efter mange år med stoffer, som en fast del af hverdagen, fået livsglæden tilbage. Det er blandt andet sket via en stor vilje til at ville livet frem for stofferne. André har været flittig bruger af kommunale tilbud, hvilket har været med til at lede ham på rette spor.

# Viljen til at ville er viljen til at kunne

AF ANNA HORNSHØJ PEDERSEN, erhvervspraktikant

OG SIMON YDESEN

For tre år siden vågnede André Olsen op på Næstved sygehus, uden tanke for hvordan han var havnet der. Efter et 35 år langt misbrug stod Andrés hjerte af. Men det eneste han havde i hovedet var at komme væk derfra. Væk og tilbage, så han kunne få en ny rus.

For et år siden skete det igen, André Olsens hjerte satte ud, og han blev igen indlagt.

- Allerede for fire år siden prøvede jeg at få hjælp, der var bare ingen, som hørte mig, fortæller André Olsen, hvorefter han alvorligt siger:

- Det tog mig over 10 år og registrere, at jeg havde et problem. Men på den anden side skal man helt ned i lortet, før man vågner.

**Hvor der er vilje er der vej** Kort efter André Olsen var blevet udskrevet fra sygehuset, troppede han selv op på misbrugscenteret i Vordingborg for at få hjælp.

André gjorde det, som langt fra alle gør. Han tog sagen i egen hånd. Han har taget imod forskellige tilbud og hjælp fra folk, men uden viljens drivkraft var han muligvis ikke kommet dertil, hvor han er i dag.

- De kiggede noget, da jeg kom der uden en henvisning, husker André Olsen med et smil på læben. Det er nemlig langt fra alle, der søger misbrugscenterets hjælp uden en opfordring andetsteds fra.

Herefter blev han henviset til Værestedet Åndehullet på Algade i Vordingborg, som er et stoffrit værested, hvor brugerne mødes og har socialt samvær.

- Jeg tænkte det værste om Åndehullet. Det var lige før min sagsbehandler måtte tage mig i hånden

for at få mig derned, siger den tidligere misbruger og griner: - Jeg skulle sgu ikke ned til sådan en flok nar-komaner, var min tanke.

Værestedet Åndehullet har siden været og er ham en stor hjælp. På Åndehullet fandt han et fællesskab, der har den fordel, at alle stedets brugere har det til fælles, at de alle har en fortid, som de muligvis ikke har lyst til at dele. Det bevirker, at man ikke spørger unødigt ind til fortiden. Fælles for alle brugerne er, at de har lagt fortiden bag sig og sigter mod lysere tider.

## Grib mulighederne

På opfordring fra egen læge og Værestedsleder Michael Pedersen tog André Olsen kontakt til Tina Egevang, der er projektleder for Kom i Form, som han ugentligt er en del af.

- Det er rart, at man kan se, at der sker noget på bare seks uger, og at der ikke skal mere til, forklarer han.

Den 47-årige har taget imod tilbuddet om, at bo i Halvvejshuset. Her bor han, indtil han har fået sit liv styret ind på ret køl igen. Samtidig er han i gang med, at færdiggøre sin 10. klasses dansk, så han har et bedre grundlag for at søge et job i fremtiden.

Hans sammenligning af sin situation før i tiden og nu er mere sort-hvid end noget andet.

- Jeg har det 1000 gange bedre i dag. Jeg ville ikke bytte for noget i verden, fortæller André Olsen, hvorefter han fortæller hvor fed en følelse det er, at gå ned gennem Algade i Vordingborg og ikke længere være én af dem, der sidder og er langt væk på stoffer.

Lige nu tager han én dag ad gangen. Det vigtigste for ham er at komme videre i livet og holde sig clean.

- Jeg er glad for at leve i dag, siger André Olsen og smiler over hele ansigtet.



André Olsen er efter et 35 år langt misbrug kommet ud på den anden side, og deltager blandt andet i det kommunale projekt Kom i Form.

## KOM I FORM

- ◆ »Kom i Form« er et tilbud med fokus på sundhed og vægttab gennem sundhedscoaching, mad og motion.
- ◆ Tilbuddet henvender sig til personer der har en BMI på 30 eller derover, er ledige og er tilknyttet jobcenteret.
- ◆ »Kom i Form« foregår mandag, onsdag og fredag og varer 1½ - 4 timer pr. gang inden for tidsrummet kl. 9-16.
- ◆ Alle aktiviteter foregår i og omkring Vordingborg by.
- ◆ Formålet med »Kom i Form« er varige livsstilsændringer der giver et bedre og sundere liv. Selvom deltagerne vil blive støttet og hjulpet igennem forløbet, er det deltageren selv der skal gøre arbejdet i sidste ende.
- ◆ Det første hold i »Kom i Form« begyndte i april 2010, og i mandags gik det 5. hold i gang.

**KOM I FORM:** Hvis du har en BMI på 30 eller derover, står uden job og er tilknyttet jobcenteret, har det sprudlende hold bag Kom i Form en godt tilbud til dig.

# Et tilbud der er for godt at sige nej til

AF ANNA HORNSHØJ PEDERSEN, erhvervspraktikant

OG SIMON YDESEN

Med hjælp fra Sundhedsstyrelsens satspuljemidler har Vordingborg Kommunes arbejdsmarkeds- og sundhedscenter gået sammen om projektet Kom i Form. Vordingborg Kommune har, som den eneste i landet, valgt at slå kost, motion og sundhedscoaching sammen.

- Vi mener, at kost og motion bør være en del af forløbet sammen med

sundhedscoachingen, da de alle tre er væsentlige faktorer ved vægttab, fortæller projektleder Tina Egevang.

Projektet Kom i Form har været en stor gevinst for mange borgere. Det gælder blandt andet også den tidligere misbruger André Olsen, som har oplevet stor personlig succes ved at følge kurset.

Til at starte med, var Kom i Form kun et tilbud henvendt til kontanthjælpsmodtagere. I dag henvender tilbuddet sig til alle ledige, som er tilknyttet jobcenteret og samtidig



Tina Egevang er uddannet psykolog og arbejder som sundhedscoach på det kommunale projekt Kom i Form.

har en BMI på 30 eller derover.

Som deltager af projektet bliver man en del af en gruppe på cirka 20 personer, der alle har fællesnævneren, at de gerne vil forbedre deres helbred og gå ned i vægt.

I løbet af projektets 15 måneder vil der ugentligt være fælles motion i Vordingborg Gymnastikforenings sal, samt flere aktiviteter der foregår i naturen med en natur- og sundhedsvejleder.

- Det er ikke alle, der har råd til at betale for at gå i motionscenter, og det er derfor vigtigt at sætte fokus på denne skønne natur, vi er omgivet af, og hvordan den kan bruges, påpeger Tina Egevang

## Med små skridt

Tina Egevang er uddannet psykolog og tager derfor del i sundhedscoachingen. Her bliver der talt meget om de små ændringer man kan lave i sin hverdag. Ændringer der måske ikke synes af noget stort, men som

giver noget på lang sigt.

- Vi plejer at sige at der går cirka 12 uger, før der sker en vaneændring. Selvom det er små ændringer der sker, er de til at få øje på, og det er det, der giver folk de små succeser, forklarer psykologen.

Samtidig fortæller hun, at det for hendes kollegaer og hende ikke handler om at fortælle og kommentere, alt det folk ikke for gjort, men i stedet at fremhæve alle de gange det er gået godt.

Om man har et misbrug af mad, sodavand eller stoffer, ligger der oftest noget større bag, og derfor er det vigtigt at projektets deltagere bliver coachet. Sammen med fire-fem deltagere af gangen sidder Tina Egevang og snakker om mekanismer bag en varig livsstilsændring og samtidig har gruppen mulighed for at udveksle erfaringer vedrørende vægttab.

- Jeg bliver glad, når jeg kan se det lykkes for dem, siger Tina Egevang.

ANNA HORNSHØJ PEDERSEN

Anna Hornshøj Pedersen - der som erhvervspraktikant på Sjællandskes redaktion i Vordingborg har skrevet artiklerne på denne side - går til daglig i 9. klasse på Stege Skole. Hun bor privat i Tøvelde, hvor hun også er født.

