

Gadeterapeuterne

Gadeterapeuterne - en evaluering

Af Mette Løgstrup, med støtte fra Obel-fonden mfl.

Kolofon

Gadeterapeuterne - en evaluering

Foreningen Gadeterapeuterne

Grafisk Produktion: Peer Freiesleben

Udgivet af Foreningen Gadeterapeuterne

Udgivelsesår: 2017

ISBN: 978-87-999729-0-6

Udarbejdet af Mette Løgstrup

Cand.rer.soc. og psykoterapeut m.p.f.

Foreningen Gadeterapeuterne

co/ Mette Løgstrup

Fuglefængervej 1 st tv

2400 NV

Tlf: 61 28 19 48

Email: kontakt@gadeterapeuterne.dk

Indholdsfortegnelse

Indledning: 4

Metode: 5

Deltagergruppen: 5

Gadeterapeuterne: 6

Komplekse årsager til at opsøge Gadeterapeuterne: 7

Tillid er afgørende: 8

Akutte symptomer kræver hurtig behandling: 13

Brandslukning er ikke altid nok: 18

Gadeterapi kan foregå på gaden: 22

Angst kan håndteres: 25

Hjælp under retssager og efter fængslinger: 28

Behandling af traumer efter vold og voldtægt: 31

Redskaber i terapien: 34

Gruppeforløb har stor effekt: 37

Terapi med unge voksne: 39

Generel tilfredshed blandt gadeklienterne: 42

Hovedkonklusioner: 46

Litteraturliste: 48

Bilag: 49

Indledning

I marts 2007 blev Ungdomshuset på Jagtvej i København ryddet ved en stor politiaktion. Aktionen udviklede sig meget voldsomt, med slagsmål mellem politi og demonstranter. I ugerne efter var dele af Nørrebro spærret for almindelig færdsel, og der var tilbagevendende demonstrationer. I alt 714 mennesker blev anholdt.

Under urolighederne fandt en gruppe bekymrede voksne sammen. De mente, at de unge mennesker var i fare for at pådrage sig skader og traumer, som kunne have konsekvenser lang tid fremover.

Med i gruppen var en håndfuld psykologer og psykoterapeuter, der besluttede at stille sig til rådighed for de unge mennesker.

I tiden herefter var de til stede når politi og demonstranter sloges i gaderne, klar til at hjælpe hvor det var nødvendigt. Gadeterapeuterne var født.

I de ti år, der er gået siden da, har Gadeterapeuterne fortsat det frivillige arbejde og klientgruppen har bredt sig til medlemmer af politiske ungdomsorganisationer, aktivistmiljøer, studenterorganisationer m.v. Ca 25 unge kontakter hvert år Gadeterapeuterne og deltager i gruppeterapi eller går i et individuelt forløb.

Indtil nu har der ikke foreligget nogen dokumentation eller evaluering af Gadeterapeuternes arbejde. Den foreliggende rapport råder bod herpå.

Rapporten er henvendt dels til Gadeterapeuterne selv, dels til personer og institutioner, der arbejder med unge mennesker i frivilligt eller professionelt regi.

Gadeterapeuterne har, igennem de ti år de har virket, opnået bred erfaring i arbejdet med unge i krise. Det forekommer indlysende at gøre de erfaringer tilgængelige for andre, der arbejder frivilligt med unge.

Også professionelle socialarbejdere, forskere m.v. vil kunne have interesse i at læse om Gadeterapeuternes arbejde.

Ikke alle unge er *mindede* for at tage imod offentlige behandlingstilbud. Nærværende rapport indeholder en beskrivelse af de faktorer, der medvirker til Gadeterapeuternes relative succes i arbejdet med unge, der ikke kan eller ikke ønsker at tage imod behandling fra det offentlige.

Mange mennesker har været med til at gøre denne rapport mulig.

Gadeterapeuterne skylder Obel Fonden en stor tak for finansieringen af dataindsamling samt udarbejdelse af rapport.

BUPL's solidaritets- og kulturfond, Hagens Legatet samt SUF (Socialistisk Ungdomsfond) har ydet mindre bidrag. Tak for det.

Bodil Trier har været så venlig at bidrage med sin viden om fundraising.

Et antal gadeklienter har stillet sig til rådighed for undersøgelsen.

Konsulent Heidi Sørensen fra analysebureauet Analyse og tal har fungeret som rådgiver i forhold til evalueringsdesign og dokumentation på den kvantitative del af undersøgelsen.

Undersøgelsens resultater påhviler udelukkende Mette Løgstrup.

Metode

Rapporten er bygget op omkring dels en kvantitativ dataindsamling, som 29 forhenværende eller nuværende gadeklienter har deltaget i, dels kvalitative data i form af 8 interviews fra samme gruppe.

Formålet med spørgeskemaerne har været at få et billede af hvilke oplevelser/symptomer, der har fået unge mennesker til at opsøge Gadeterapeuterne. Hvor har de hørt om Gadeterapeuterne? Hvilke forventninger har de? Hvordan har de oplevet terapiforløbene og de metoder, der benyttes? Hvad har de fået ud af dem?

Igennem 8 interviews uddybes klienternes oplevelser af forløbene. Disse analyseres i rapporten i forhold til bestemte temaer såsom tillidsforholdet til terapeuten, terapiens rammer, behandling af problematikker forbundet med vold, behandling af angst m.v. Terapeuterne har fortalt om deres arbejde både i en fokusgruppe og i individuelle samtaler. Udsagn herfra er citeret igennem rapporten.

Gadeterapeuternes mangeårige supervisor har deltaget i et interview.

Intentionen bag valget af undersøgelsesmetoder har været at skabe et nuanceret indblik i Gadeterapeuternes arbejde og resultaterne heraf. Tendenser og mønstre i terapiarbejdet og helbredelses processen bliver synlige, samtidig med at individuelle fortællinger folder sig ud.

Citater fra interviews er bearbejdede, og evt fyldord og gentagelser er udeladt, for læsevenlighedens skyld.

Klienternes navne er opdigtede.

Deltagergruppe

Deltagerne i undersøgelsen er rekrutteret blandt nuværende eller forhenværende klienter hos Gadeterapeuterne.

29 har udfyldt spørgeskemaet. 25 har udfyldt hele spørgeskemaet, mens de 4 resterende kun har udfyldt det delvist. De dele, der er udfyldt, er anvendt i undersøgelsen.

To af deltagerne er under 20 år. Den yngste er ca 16 år gammel på undersøgelsestidspunktet. 17 personer fordeler sig jævnt i tyverne og 10 personer er over 31 år.

10 har en videregående uddannelse, 7 har en mellemlang uddannelse og 1 har en erhvervsuddannelse. [1]

15 er under uddannelse på undersøgelsestidspunktet.

Et bredt spektrum af fag er repræsenteret i deltagergruppen, f.eks. journalist, bartender, medarbejder på bosted, pædagog, advokat, organisationskonsulent, affaldsplanlægger, sekretær i politisk ungdomsorganisation, m.v.

[1] Mere end 60% af deltagerne har en videregående uddannelse. Denne andel er høj sammenlignet med befolkningen i Region Hovedstaden, hvor andelen i 2015 lå på 37% af befolkningen ifølge Danmarks statistik.

Gadeterapeuterne

For at blive optaget i netværket skal man have en uddannelse, enten som psykoterapeut eller psykolog. [2]

Såvel psykoterapeuter som psykologer har en psykodynamisk tilgang. Dvs man arbejder ud fra en antagelse om, at klientens oplevelse af sig selv og omverdenen er grundlagt i barndommen.

De redskaber psykoterapeuten/psykologen bruger varierer i forhold til hvilken uddannelse man har taget, og de efteruddannelses-kurser, man har deltaget i.

Det er almindeligt at terapeuten integrerer forskellige metoder og redskaber, således at der i en session kan indgå terapi baseret på samtale sideløbende med forskellige kropsrelaterede teknikker som for eksempel meditation, åndedrætsøvelser og kropsfordybelsesteknikker.

På tidspunktet for undersøgelsen er der ialt 6 gadeterapeuter i netværket (1 psykolog og 5 psykoterapeuter).

I løbet af årene har pårørende til Gadeterapeuterne bidraget, blandt andet med en hjemmeside. Terapeuterne har selv, efter bedste evne, lagt lokaler til.

Et supervisionsforløb hos en anerkendt supervisor, har bidraget til udviklingen af nogle fælles terapeutiske holdninger. Forløbet er på undersøgelsestidspunktet stadig i gang.

Gadeterapeuterne har gennemgået en lang udvikling siden rydningen af Ungdomshuset på Jagtvej i foråret 2007

“Dengang var Gadeterapeuterne mere flyvske og usikre på, hvordan det hele skulle gribes an.

Vi havde ikke så mange klienter. Vi gik ud, lidt lissom

Trine i Radiserne, med “Terapeutisk hjælp - 0 kr”.

Og så holdt vi jævnligt møder, hvor vi sleb hinandens holdninger af og afklarede usikkerheder.

I øvrigt gjorde vi, som vi var vant til fra vores respektive praksisser, med stor respekt for hinandens forskellighed.”

OT, gadeterapeut

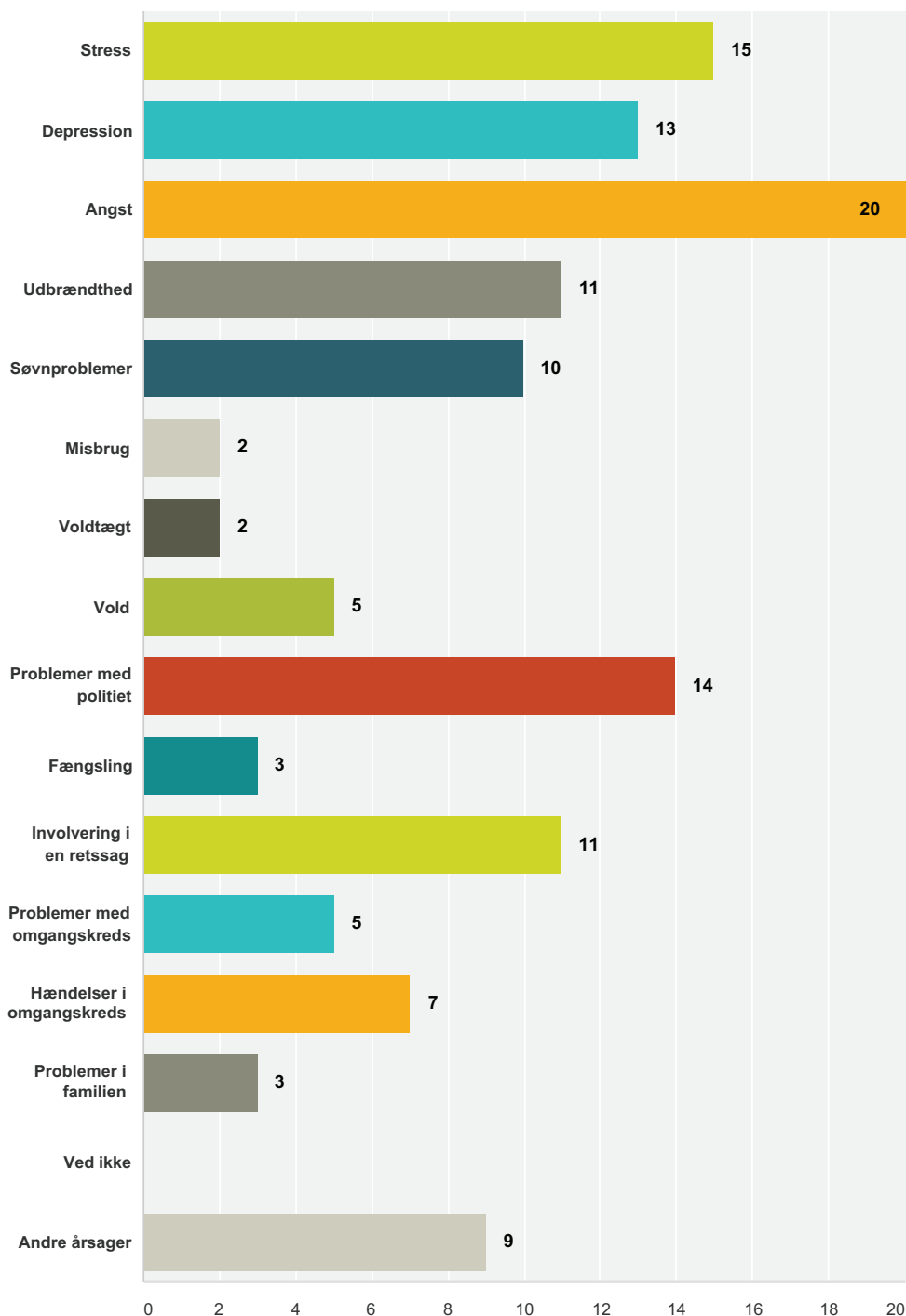
[2] Uddannelsen til psykoterapeut sker i privat regi, og indholdet i uddannelsen varierer fra uddannelse til uddannelse. Generelt set er de psykoterapeutiske uddannelser orienteret i forhold til teknikker, der inddrager kroppen. Psykologer uddannes på universitetet. Psykologer, der laver terapi har oftest uddannet sig som kliniske psykologer. Også de har forskellige teoretiske og praktiske indfaldsvinkler.

Komplekse årsager til at opsøge Gadeterapeuterne

Figur 1 illustrerer det komplekse billede der tegner sig, når man spørger deltagerne i spørgeskemaundersøgelsen, hvilke årsager de havde til at opsøge Gadeterapeuterne. Samtidig illustrerer den de kaotiske livssituationer, klienterne ofte befinder sig i. En person kan for eksempel angive angst, udbændthed og fængsling som årsager. Er det så fængslingen, der har afstedkommet udbændthed og angst? Eller har angsten været til stede i mange år, og er fængslingen en konsekvens af en adfærd, der er motiveret af angst? Sådanne spørgsmål kan være svære at besvare, men vil ofte være aktuelle i gadeterapeutens arbejde.

Årsager til at opsøge Gadeterapeuterne

Figur 1) - 23 besv.



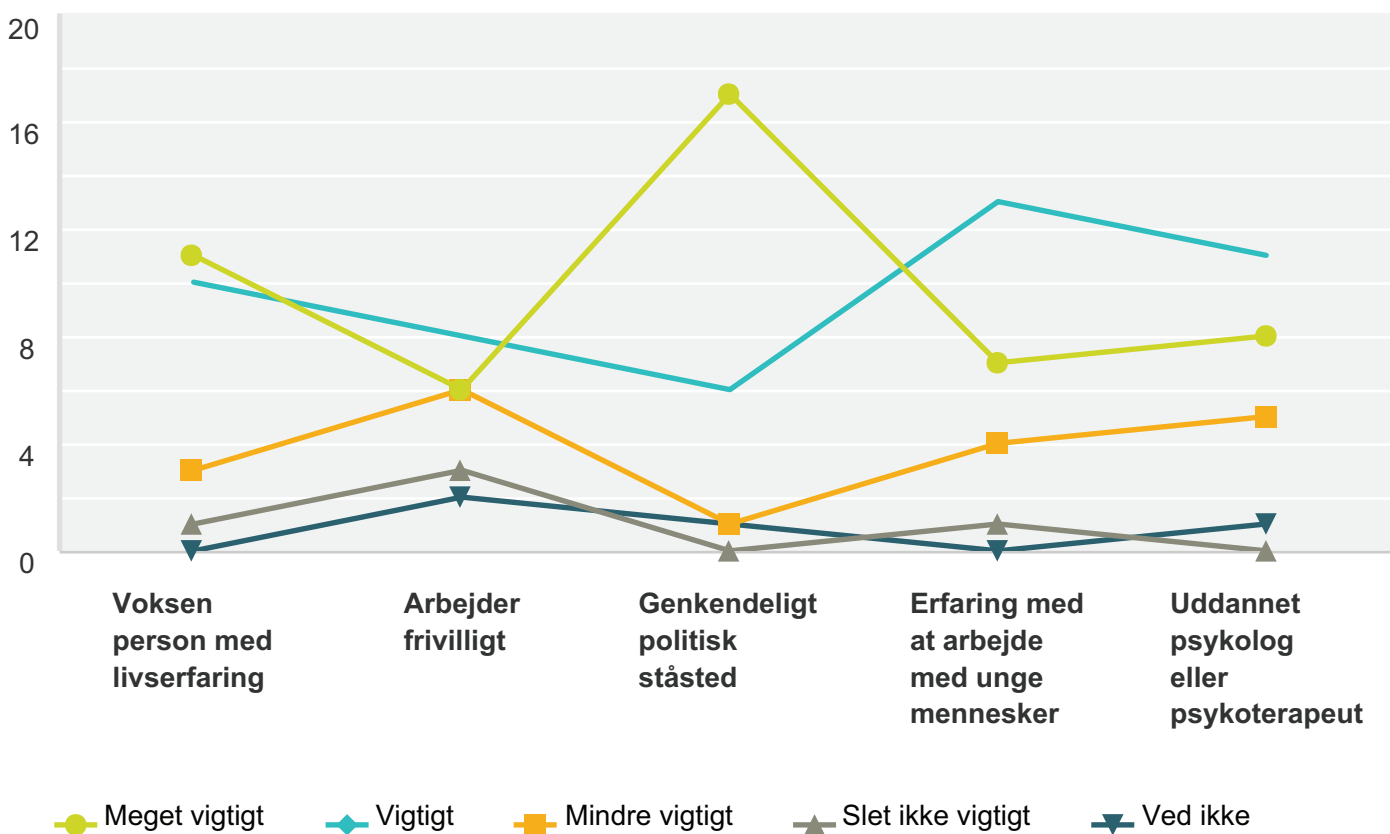
Tillid er afgørende

De fleste gadeklienter er involverede i politisk og/eller humanitært arbejde. Det fremgår af både interviews og spørgeskemaundersøgelse at det betyder meget for gadeklienterne, at terapeuten respekterer og forstår klientens politiske holdninger. Eller med en af deltagernes ord: “ikke at man har samme politiske holdning men i hvert fald at man kan sætte sig ind i det at lave politisk arbejde.” (Peter)

I spørgeskemaundersøgelsen svarer 17 ud af 25, at det er **meget vigtigt** at gadeterapeuten har “et politisk ståsted jeg kan identificere mig med”. 6 mener det er **vigtigt**. Det er den egenskab, der scorer højest, fulgt af “en voksen person med livserfaring”, “uddannet psykolog eller psykoterapeut”, “erfaring med at arbejde med unge mennesker” og “arbejder frivilligt”.

Vigtige egenskaber ved Gadeterapeuterne

Figur 2) - 25 besv.



[3] Fængslinger og retssager har forbindelse til politiske protestaktioner.

En anonym skriver: “Hos tidligere behandlere var der meget fordømmelse over for mine politiske holdninger og mine oplevelser med repression. I stedet for at hjælpe mig med at håndtere problemerne måtte jeg stå til ansvar overfor den anden på en uproduktiv og stressende måde. Jeg følte de påførte mig skyld og skam, når det jeg havde mest brug for var forståelse og værktøjer til at bearbejde oplevelserne og komme videre.”

En anden skriver: “Jeg har gået i to korte forløb hos en offentlig psykolog. Jeg følte ikke jeg kunne relatere, og følte at det var for nemt at “gemme mig” for hende. Så både følelsen af at der er en, der frivilligt tager sig tid og plads til en, og det at jeg politisk ikke følte at jeg havde noget at gemme på eller havde “eksotiske” oplevelser, var noget der gjorde mig tryk hos GT.”

Det kan være svært at tage kontakt

Peter er aktiv i et politisk netværk. Han er på sidste del af sit universitetsstudie og passer et studiejob ved siden af. Han kommer til Gadeterapeuterne med akutte symptomer, som er udløst af en traumatisk episode i omgangskredsen.

Peter oplever nogen svære angstanfald, som kommer helt bag på ham: “det var ret ubehageligt og ret voldsomt, jeg havde aldrig prøvet det før. Jeg sad i bussen og jeg troede simpelt hen at jeg havde fået en blodprop eller hjerteanfald eller hjerteflimmer eller et eller andet, jeg sådan følte mig bange mens, det var sådan en meget fysisk oplevelse, ja, jeg følte jeg var ved at besvime ogja, meget sådan ubehageligt, det var jo heller ikke særlig sjovt at sidde der i bussen og tænke nu er jeg ved at dø.”

Peter er klar over at han har brug for hjælp, men har ikke så nemt ved at tage skridtet: “der gik noget tid før jeg fik overbevist mig selv om, at det var meget godt at søge noget hjælp.”

Peter bremses af en oplevelse han har haft med en tidligere behandler i et andet regi: “i forbindelse med jeg havde haft noget stress gik jeg til noget terapi og det var en ret dårlig oplevelse, for der følte jeg ikke at jeg blev taget alvorligt. Det eneste hun (behandleren) ku sige var, at jeg sku lade være med at drikke kaffe og løbe en tur, og det var sådan set præcis også det jeg gjorde. Og der sad hun selv og drak kaffe. Det ku jeg bare ikke tage seriøst...”

Peter går igennem mange overvejelser, men overvinder sig selv og kontakter Gadeterapeuterne. Mest fordi: “der er nogen af mine venner, der har gået der, der er nogen andre der har talt positivt om det. Det har fyldt noget i min bevidsthed at Gadeterapeuterne eksisterede”.

At blive taget alvorligt

Peter aftaler et møde og oplever det “som en positiv oplevelse, selvfølgelig grænseoverskridende også at sku snakke om de der ting.”

Bagefter følte han, at “jeg var klar til at gøre noget ved det, og jeg følte, at jeg blev taget seriøst af gadeterapeuten og gik derfra med en følelse af at formentlig havde det hjulpet og sådan, ik? Følelsen af at være i gang med at gøre noget ved det, det husker jeg.”

At Peter har en oplevelse af at terapeuten tager ham seriøst, eller med andre ord, opfatter ham som et selvstændigt tænkende og følende individ, er helt afgørende for, at den tillid, der er nødvendig i terapiforløbet, kan etableres (se nedenfor om Epistemic Trust).

For Peter hænger tilliden også sammen med, at terapeuten “kan sætte sig ind i det at lave politisk arbejde, det at være aktiv og det at være engageret i en eller anden politisk kamp for at ændre samfundet i en bedre retning. Det var en vigtig nøgle til at kunne snakke fra leveren simpelt hen.”

I modsætning hertil står oplevelsen af “at sidde overfor en eller anden random person, der sikkert er enormt sympatisk, men ikke ved hvad det handler om...”

Tilliden bliver sat på prøve

Peters akutte symptomer fortager sig hurtigt efter han er begyndt i forløbet: “jeg fik ikke flere (angst)anfald efter jeg var startet, eller også meget lidt, så der var en meget markant ændring kan man sige, altså overnigt.”

I stedet viser der sig nogen depressive tendenser og han oplever tanker om selvmord: “der var mange frustrationer over... jeg følte at min situation ikke blev bedre, at den var nærmest blevet værre (af terapien).”

Tilliden til terapeuten bliver her sat på prøve. Ikke mindst da hun opfordrer ham til at tage fat i traumer fra barndommen: “jeg tænkte, hvorfor skal vi snakke om det her gamle noget, det er jo fuldstændig ligegyldigt, det har jeg jo lagt bag mig, jeg gider ikke snakke om det.”

Peter snakker løbende med terapeuten om de frustrationer han oplever i terapien, og på trods af den modstand han føler, lykkes det ham at bevare et konstruktivt perspektiv: “jeg opfattede det helt klart som en proces. Vi (Peter og gadeterapeuten) må ha været gode til at snakke om at det var en del af en proces.”

“Vi snakkede undervejs om, at man kunne godt reagere negativt på nogen af de ting, man snakkede om. Når jeg så gik hjem og fik det dårligt dagen efter, så vidste jeg, ok, det er bare en reaktion.”

Peter går i et forløb i et halvt års tid og kommer igennem depressionen. På interviewtidspunktet er det halvandet år siden, han har færdiggjort terapien og han har det fint.

Gadeterapeuternes omdømme

Gadeterapeuternes omdømme og ry i klienternes omgangskreds for at være “nogen man kan ha tillid til og relatere sig til” (Peter) betyder, at Gadeterapeuten ikke i samme grad som andre terapeuter først skal bevise, at han eller hun er tilliden værdig i den pågældende klientgruppe. Fundamentet for tillidsrelationen mellem klient og terapeut er i forvejen lagt.[4] Det letter opbygningen af den terapeutiske relation, og kan tænkes at gøre terapien mere effektiv.

Tillidsbåndet styrkes yderligere, jo bedre terapeuten viser sig at være i stand til at sætte sig ind i de specifikke problemer, klienten præsenterer.

Når først terapiforløbet er i gang, er fokus på de personlige problematikker, og samtalen handler sjældent om det politiske/humanitære arbejde.

[4] Niklas Luhman har i bogen “Tillid” beskrevet betydningen af forventningen i tillidsdannelsen.

Epistemic Trust

Psykologen Peter Fonagy har med et begreb han kalder *Epistemic Trust* beskrevet den faktor der virker i psykoterapi, på tværs af forskellige metoder og teorier.[5] Han opfatter *Epistemic Trust* som den tillidsfulde indstilling, klienten udvikler i et vellykket terapeutisk forløb. Denne indstilling medfører en forstærkning af klientens evne til at tage læring ind i terapien, især vedrørende følelsetilstande og sociale dynamikker.[6]

Epistemic Trust har rødder tilbage til barnets oplevelser, når det under opvæksten lærer om følelser og om sociale samspil i samværet med de omsorgspersoner, der omgiver det. Kommunikationen igennem for eksempel lyde, ansigtsudtryk og berøring skaber en følelse af tryghed hos det lille barn, og udgør de særlige tillidsbånd, som er udgangspunktet for barnets væren i verden.

I et vellykket terapiforløb skabes et lignende bånd mellem terapeut og klient. Udslagsgivende er, at klienten i terapien føler sig forstået og mødt som individ, eller med Peters ord, føler sig "taget seriøst". Klienten kan da tage imod den forklaringsramme, som terapeuten tilbyder, og det terapeutiske arbejde kan komme i stand.

I modsætning hertil står en oplevelse som den, der beskrives af en anonym undersøgelsesdeltager: "Min tidligere psykolog forstod ikke, hvorfor jeg gør som jeg gør, rent politisk. Han talte ned til mig og provokerede mig."

Denne klient følte sig ikke mødt i sit terapiforløb, og det er tænkeligt at han eller hun af denne grund har oplevet meget indre modstand i forhold til den forklaringsramme, som den pågældende psykolog har kunnet tilbyde.

Gadeterapeuternes omdømme, erfaring og indstilling til klientgruppen udgør et godt grundlag for at udvikle en relation til klienten, hvor *Epistemic Trust* indgår som et afgørende element.

"Det, at jeg arbejder frivilligt stiller mig frit på en måde, som jeg tror kommer klienterne til gode. Jeg behøver ikke at føle mig som repræsentant for en institution. Jeg behøver heller ikke at opfylde nogen mål, som er sat udefra. Jeg kan stille og roligt arbejde ud fra klientens behov, sådan som jeg ser dem."

ML Gadeterapeut

[5] En beskrivelse af hvorledes den grundlæggende tillid mellem klient og behandler åbner for klientens evne til at lære at forstå egne og andres følelser, og dermed blive bedre til at interagere hensigtsmæssigt i menneskelige relationer, findes i: P Fonagy, P Luyten, C Campbell, and L Allison: "*Epistemic Trust. Psychopathology and the Great Psychotherapy Debate*".

[6] Menneskers evne til at forstå sig selv og hinanden, og den heraf følgende evne til at kommunikere om følelser og andre indre sindstilstande, kaldes mentalisering. I terapien foregår mentalisering for eksempel, når psykoterapeuten hjælper med at sætte ord på følelser og tilstande, som klienten ikke tidligere har haft ord for. Se Bateman og Fonagy: "*Mentalization-based Treatment for Personality Disorder*".

En mulighed for at komme i behandling

Gadeterapeuternes status som et netværk af terapeuter, der forstår hvad det vil sige at være politisk engageret, letter muligheden for at komme i behandling for en gruppe unge. Nogen af disse unge ville muligvis slet ikke komme i behandling, hvis de ikke havde denne mulighed, med langvarige skadevirkninger til følge: "Hvis Gadeterapeuterne ikke havde været der som den oplagte mulighed, så havde det nok været væsentligt sværere at presse mig til at gøre noget, at tage det skridt..." (Peter)

Terapeuternes indstilling til politiske holdninger og aktiviteter udgør en vigtig del af Gadeterapeuternes kultur, og betyder meget for klienterne.

Gadeterapeuterne bør holde sig for øje, hvordan kulturen bedst opretholdes. Dette kan blive aktuelt, når man for eksempel introducerer nye gadeterapeuter til netværket.

Akutte symptomer kræver hurtig behandling

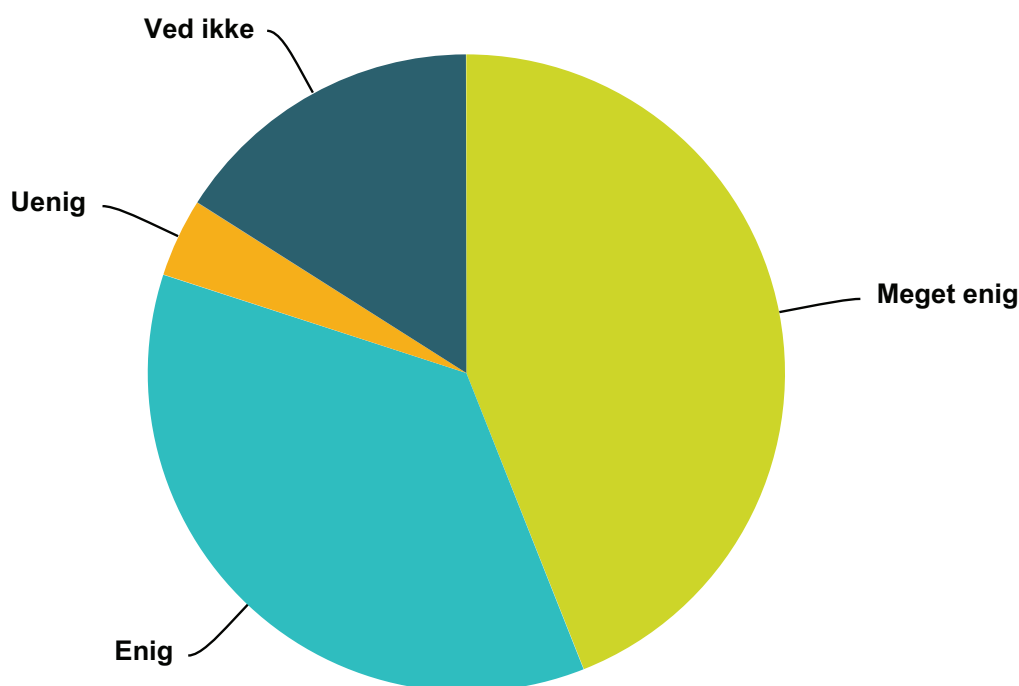
Mange af deltagerne er kommet til Gadeterapeuterne på grund af akutte symptomer som stress (15) og angst (20) (se tabel 1).

De fleste føler sig hjulpet i forhold til disse symptomer. For eksempel er 11 **meget enige** og 9 **enige** i at “jeg er blevet mindre stresset på grund af forløbet hos Gadeterapeuterne.” Kun 1 er **u enig** og 4 svarer **ved ikke**.

Vedrørende søvn, som ofte påvirkes negativt af stress, så svarer 7 at de er **meget enige** og 10 er **enige** i at “min søvn er blevet bedre i forbindelse med forløbet hos Gadeterapeuterne”. 1 er **u enig** og 7 svarer **ved ikke**.

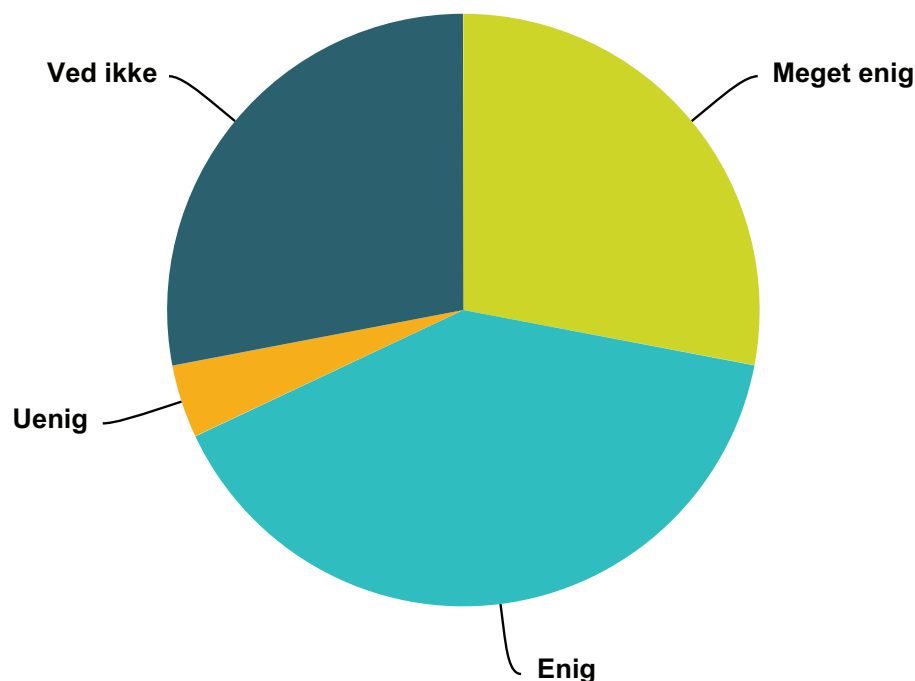
Andel, der mener de er blevet mindre stressede pga forløbet hos Gadeterapeuterne

Figur 3) - 25 besv.



Andel, der mener deres søvn er blevet bedre pga forløbet hos Gadeterapeuterne

Figur 4) - 25 besv.



Hurtig tilbagemelding

De akutte symptomer er ofte påtrængende, og kræver hurtig behandling. Klienterne kan, bl.a. på grund af den tilstand de befinder sig i, have svært ved at overvinde den barriere det er, at tage telefonen og bede om hjælp. Når det lykkes for dem er det vigtigt, at de kommer hurtigt til.

Peter fortæller f.eks, at “det var rigtig positivt, at de vendte tilbage sådan, lige med det samme faktisk, for hvis der gik flere uger eller flere måneder, før jeg fik svar, så ku jeg godt forestille mig at det der valg, jeg havde truffet om at starte, at det meget hurtigt ville ha kunnet ændre sig.”

Henvendelse til Gadeterapeuterne sker pr tlf eller via mail, som findes på hjemmesiden gadeterapeuterne.dk. For hver henvendelse sender administrator en mail til alle terapeuterne, og de, der har tid, melder tilbage til administrator, som finder ud af hvilken terapeut, der skal modtage den pågældende klient. Klienten får terapeutens tlf.nr. og skal nu selv ringe terapeuten op, helst inden for en uges tid.

Stress symptomer må behandles først

En del klienter giver udtryk for at de har oplevet at forløbet har haft en første, akut fase. Den første fase betegnes i interviewene for eksempel som "damage control" eller "brandslukning". Når de akutte symptomer har lagt sig oplever klienterne at forløbet forandrer karakter, og et dyberegående terapeutisk arbejde påbegyndes.[7]

Hanne fortæller om den tilstand, der fik hende til at ringe til Gadeterapeuterne: "Jeg var sindssygt bange, hele tiden, og jeg kan ikke helt forklare hvorfor. Jeg havde ondt i nakken og den bageste del af hovedet og skuldrene og den øverste del af ryggen hele tiden. Jeg ku slet ikke få ro og jeg sov faktisk ikke om natten. Og jeg ku slet ik, jeg ku ik holde styr på, lissom virkeligheden! Jeg holdt konsekvent armene op foran mig, uden at jeg rigtig vidste det..."

Igennem længere tid har Hanne været under pres. Hun er optaget af politisk arbejde og flygtningearbejde. Hun er igang med en uddannelse på universitetet og har lønarbejde ved siden af.

På tidspunktet, hvor Hanne opsøger Gadeterapeuterne, har hun isoleret sig i et sommerhus efter at have været eksponeret i medierne på grund af sit politiske arbejde: "generelt følte jeg, jeg var blevet revet over på midten."

"Som gadeterapeut ser jeg symptomer som søvnløshed, hovedpine, hjertebanken, dårlig hukommelse og træthed i forbindelse med stress. Også depressive tanker og hukommelsesbesvær er almindeligt. Det kan altsammen munde ud i et øget forbrug af stimulanser. I terapien forklarer jeg klienten, hvad der sker med et stresset nervesystem. At det er et symptom på, at noget i livet har været for meget og for voldsomt i for lang tid. De fleste genkender det jeg fortæller, og det alene har en beroligende effekt. I det efterfølgende terapiarbejde kan det vise sig, at der er livsvilkår, der har gjort det svært for den unge at sætte grænser for sig selv. "

AS, Gadeterapeut

[7] Peter Fonagy beskriver, hvorledes evnen til at forstå og reflektere over sig selv på et komplekst niveau er begrænset under højt stress. En stresset klient vil ikke være i stand til at åbne sig for den forståelsesramme, terapeuten leverer, og gå ind i en terapeutisk proces. Se Bateman og Fonagy "Mentalization-based treatment for personality disorders" p.10

Terapien starter godt

Hanne får en tid hos en gadeterapeut, og oplever mødet som meget positivt: “Hun var så rolig og accepterende og kærlig, og jeg følte at hun talte på en måde som jeg ku forstå,”

Efter sessionen har hun det bedre: “jeg var lettet, det er det jeg kan huske, jeg fandt en tryghed og en ro.”

Hanne starter i et forløb: “vi mødtes nogen gange med to ugers mellemrum i starten og snakkede om, hvad der skete med mig og i min krop, og lavede blandt andet også noget kropsterapi, som jeg under mange andre omstændigheder ville have været meget skeptisk overfor. Men jeg var bare så fucked, så jeg tænkte, jeg stoler på dig, du virker som et fornuftigt menneske, lad os prøve det, du sir virker.”

Tilbagefald

Hanne synes hun har fået det bedre. Men efter en rejse går det pludselig ned ad bakke: “jeg ku ikke komme tilbage på arbejde, og få uger efter blev jeg sygemeldt fra mit arbejde og lidt senere fra mit studie.”

I tilbageblikket indser Hanne at “i starten troede jeg at nu var jeg igang med at få det bedre. Men jeg tror ikke jeg lyttede så meget til hverken mig selv eller gadeterapeuten. Altså, hvad jeg var nødt til at ændre, for at jeg ku få lov at få det bedre indeni. Så jeg fortsatte jo med at arbejde som en sindssyg.”

Vendepunkt

Sammenbruddet bliver et vendepunkt for Hannes terapiforløb: “indtil da var det meget, føler jeg, damage control. Derfra begyndte jeg at blive i stand til at lytte til, hvad der blev sagt og prøve at arbejde mig fremad.”

Efter sammenbruddet bliver Hanne i stand til at forholde sig mere reflekterende til sin situation: “I stedet for at prøve at blive på det der sted som egentlig var det, der havde gjort mig syg, så prøvede jeg at sige: hvordan skal tingene være for at jeg får det bedre?”

Terapiens karakter forandrer sig: “så snakkede vi: men hvad er det nu det der med mine forældre, og hvad er det nu lige med min baggrund, og hvordan er det nu lige mit liv har udspillet sig”.

Hanne magter nu at reflektere over sin egen situation og de bevægelser, som sker i hendes psyke.

Refleksion i terapien

Sammen med terapeuten finder Hanne frem til nogen sammenhænge mellem symptomerne og det liv hun lever. Hun bliver i stand til "at lytte til hvad der bliver sagt", dvs at tage imod den forståelsesramme, som terapeuten leverer: "jeg prøver at kigge på, hva er det egentlig jeg gør på grund af dårligt selvværd, basically, og mønstre, som jeg startede på da jeg var barn." Refleksionerne fører nogen smertefulde erkendelser med sig. Hanne får øje på følelser, hun ikke før har været opmærksom på: "Først sku jeg finde ud af at jeg havde dem (følelserne), og nu skal jeg leve med dem,"

Og hun oplever: "det er lige som et eller andet hul, som jeg tidligere har lukket med politisk arbejde osv, og med alkohol og joints,," Hun indser, at hun har forsøgt at lukke ned for sine egne følelser ved at "gøre mig til en politisk hjælpsom maskine."

Hanne oplever på interviewtidspunktet, at hun "har mere rum til mig selv, og dermed også rum til andre." Hun siger: "jeg kan idag i langt højere grad acceptere, at jeg har følelser." De smertefulde indsigter og arbejdet med at håndtere følelser har ført til et ønske om at finde en bedre balance i sine aktiviteter. Det arbejder hun på hos gadeterapeuten på interviewtidspunktet.

Brandslukning er ikke altid nok

Gadeterapeuterne tilbyder som udgangspunkt 6 sessioner.

Når de 6 sessioner er brugt er det op til den enkelte terapeut at vurdere, om det er nok eller om han eller hun vil tilbyde et længere forløb, hvor man undersøger de dybereliggende problematikker.

I spørgeskemaundersøgelsen kan man se, at ud af de 24 deltagere, der har været i individuelle forløb, har:

2 deltagere haft 2-4 sessioner, 11 deltagere har haft 5 - 10 sessioner, 6 deltagere har haft 10 - 20 sessioner mens 5 deltagere har haft over 20 sessioner.

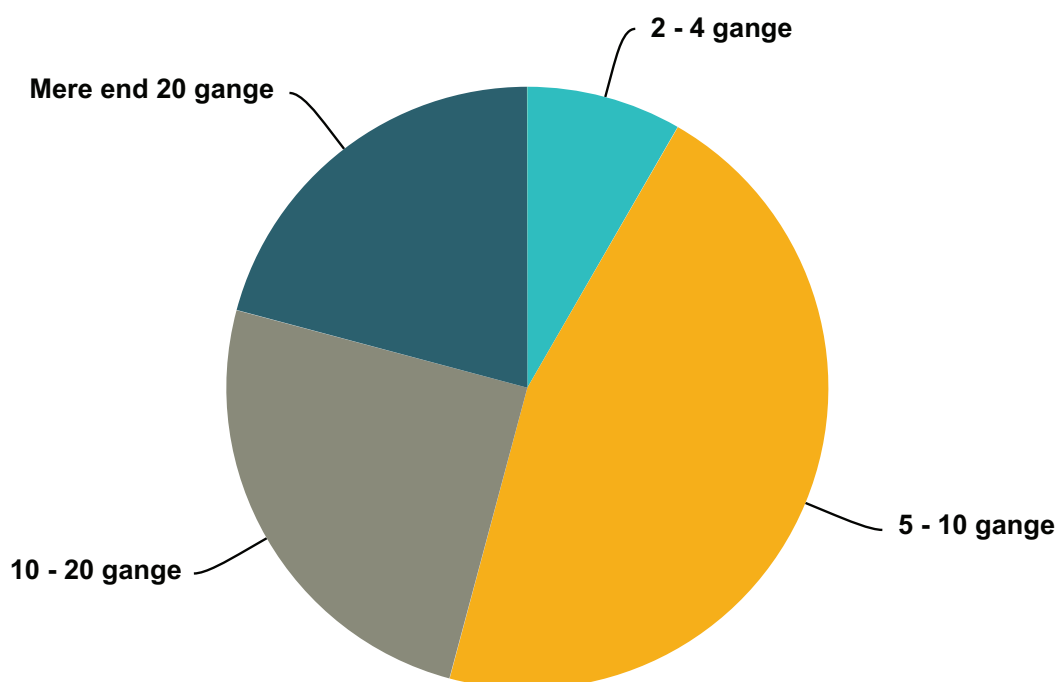
Der er syv deltagere, som stadig er i forløb på tidspunktet for interviewet. Fire af dem har allerede haft over 10 sessioner. Forløbenes længde er altså meget forskellige. Gadeterapeutens vurdering spiller naturligvis ind i den forbindelse. Derudover er der nogle klienter, der selv stopper af en eller anden grund.

Fra gadeterapeutens synspunkt er der tale om en vurdering, hvor det for eksempel overvejes om klienten kan klare sig uden støtte samt vor stor faren for tilbagefald er, når forløbene stoppes.

Klienternes tilfredshed med forløbene (se figur 14, 15 og 16) indikerer, at forløbenes længde i de fleste tilfælde er passende.

Antal gange klienterne har mødtes med gadeterapeuten

Figur 5) 24 besv.



For korte forløb?

En gruppe på 7 sig skiller sig ud, ved at erklære sig **uenige** i udsagnet: "forløbet hos Gadeterapeuterne har hjulpet mig til at blive bedre til at relatere til andre mennesker". De har overvejende gået i forholdsvis korte forløb: 5 af de 7 har gået i i 2 - 4 måneder, 6 har haft 10 sessioner eller mindre.

Den samme gruppe angiver hovedsageligt **angst** og **depression** som årsag til at opsøge Gadeterapeuterne. Kun 1 fra denne gruppe angiver **stress** som en årsag. Det er iøjensfaldende, eftersom stress, i gruppen som helhed, angives som årsag af 15 deltagere, eller 55%, mens 13 deltagere, eller 48%, har angivet depression som årsag til at opsøge Gadeterapeuterne.

Der er altså en stor overvægt i retning af depression i denne gruppe på 7, som er **uenig** i at forløbet hos GT har hjulpet dem til at "blive bedre til at relatere til andre mennesker", i forhold til gruppen som helhed.

Gruppen består af 6 kvinder og 1 mand.

Det er ikke muligt at drage nogen konklusion på dette grundlag. Men øget opmærksomhed på gruppen af især kvindelige klienter med depressive tendenser, kan tænkes at være en god ide.

Komplekse faktorer påvirker forløbet

Hvor og hvor ofte man mødes, kontinuiteten i forløbet og holdningen til hvad der skal ske, er eksempler på faktorer, der påvirker forløbene og deres udfald. Mona's beskrivelse er et eksempel på den kompleksitet, der gør sig gældende i udformningen af et forløb.

Mona arbejdede igennem flere år som frivillig med at hjælpe afviste asylansøgere til at få taget deres sag op igen. Arbejdet var meget krævende, og hun oplevede at blive involveret i asylansøgernes personlige skæbner: "det var meget opslidende, vi vidste, at vi var sidste stop inden udvisningen, det var på en måde en meget umulig situation at være i."

På et tidspunkt er der en sag, der går hende særligt på, og: "jeg prøvede sådan lidt at bryde sammen, men ku ikke rigtig gøre det, for jeg sku jo blive ved."

Hun får det værre og værre og kontakter Gadeterapeuterne: "jeg græd meget, ku ikke sove, jeg var meget stresset, ku ikke overskue så mange mennesker,"

Mona kommer i kontakt med en gadeterapeut som hun snakker med en gang om måneden, mens de går en tur. Hun oplever det som "en ventil, et sted at snakke om det."

Mona er glad for samtalerne, men føler ikke rigtig der er en plan med dem. Idag tænker hun, at "det måske ikke helt var lige det jeg havde brug for".

Svært at stoppe det frivillige arbejde

På et tidspunkt i forløbet spørger terapeuten Mona, om hun ikke bare skulle stoppe (det frivillige arbejde), "hvor jeg blev sådan meget provokeret. Man ser det som sit arbejde og en moralsk forpligtelse."

Så hun fortsætter: "..jeg besluttede mig for, at jeg rigtig gerne ville fortsætte (det frivillige arbejde) og at det, jeg havde brug for, var noget struktur omkring min dagligdag. Og det tror jeg var en rigtig dårlig beslutning."

Spørgsmålet om, hvorvidt hun skal fortsætte det frivillige arbejde, ser Mona idag som det springende punkt: “der var lang tid, måske 1 - 2 år hvor jeg gerne ville ud, men det følte jeg ikke jeg kunne. Det eneste, jeg ku ha gjort, det var at sige til dem (asylansøgerne) at vi ville droppe deres sager, og det var meget svært at sige..”

Gadeterapeuterne fungerer som brandslukning

Efter 1 1/2 år opsøger Mona atter Gadeterapeuterne og får tlf-nummeret på en terapeut: “jeg havde telefonkontakt med hende, jeg var helt ude af den.”

Mona snakker nogen gange med gadeterapeuten i telefonen, og mødes så med hende.

Denne gang foregår terapien i et lokale: “jeg fik virkelig meget ud af at snakke med hende de der gange. Hun prøvede at kortlægge alt det som var sket, og så gav hun også øvelser og redskaber..”

Men Mona holder ikke fast i forløbet. Hun er på vej ud af det frivillige arbejde, og:

“jeg ku faktisk ikke rumme at snakke om det, det var for voldsomt, det sagde jeg til hende.”

Terapeuten gav hende et “åbent tilbud om at komme”, hvilket Mona var glad for: “det betød virkelig meget at vide at her er der en person, hvis det brænder sindssygt meget på.”

Kunne det være gået anderledes?

Mona er på interviewtidspunktet i gang med et længerevarende psykoterapeutisk forløb i privat regi. Hun er desuden ved at færdiggøre sin uddannelse.

Om sine forløb hos Gadeterapeuterne siger hun: “Begge anledninger var krisesituationer og forløbene hjalp mig rigtig meget til at komme igennem situationer, som var umulige at være i. Det var en uvurderlig støtte i situationen. En slags brandslukning.”

Forløbene nåede dog aldrig ud over brandsluknings-stadiet, eller det stadie, hvor de akutte symptomer er de mest påtrængende. Mona nåede ikke frem til en dybere refleksion over, om der fandtes alternative veje. Hun udtrykker det selv: “jeg tror man ku arbejde med det spørgsmål, a la: hvad ville der ske hvis du stoppede? Hvem ku du snakke med?”

Men da den gadeterapeut, Mona arbejdede med i første omgang, spurgte om hun ikke bare skulle stoppe, blev hun meget provokeret.

Så hvad skulle der til, for at hun kunne komme til at arbejde med spørgsmålet? Var hun i stand til det på det tidspunkt? Selv siger hun: “Jeg tænkte at jeg havde brug for fred. Og kom først rigtig igang med et terapeutisk forløb over to år senere.”

Idag mener Mona hun nok ville have haft godt af, at den første terapi var foregået under andre forhold: “det ville ha været bedre for mig at være i et rum indenfor, med noget mere struktur og nogen fastere rammer.” Og hun mener, det ville have været godt for hende hvis hun havde fået arbejdet sig frem til “at forstå at man ikke er sådan uundværlig.”

“Klienter, der henvender sig i en krise situation, er ikke altid klar til at gå ind i et dyberegående terapeutisk forløb.

Man må finde det rette niveau.

Når det drejer sig om en kriseramte klient, må man først og fremmest være opmærksom på, hvad klienten har brug for her og nu.

Hvis man overdoserer terapien, risikerer man, at klienten reagerer med modstand. Og måske aldrig mere vil indgå i et terapeutisk forløb.”

HF Gadeterapeut

Gadeterapi kan foregå på gaden

Ud af 23 deltagere, der har været i individuelle forløb, er 15 foregået i et lokale, 3 har været ude at gå med gadeterapeuten og 5 har nogen gange været ude at gå og nogen gange i et lokale.

En anonym deltager bemærker, at “det var godt at gå. Det gjorde det nemmere at tale sammen.”

En anden synes det var dejligt at være ude at gå, men havde lidt svært ved at slappe af hvis de på grund af vejret satte sig ind på en cafe.

En tredje bemærker om gåturene, at hun/han var lidt i tvivl om hvorvidt det “egentlig var terapeutisk eller mere at have en voksen at snakke med.”

“Walk and talk” kaldes det, når terapien foregår under åben himmel. Den form brugte vi meget, særligt i begyndelsen. Det var praktisk, fordi ikke alle gadeterapeuterne har, eller havde klinikadresse i København. Men det kan også have en god virkning. For nogen klienter er det rart at bevæge sig, og det gør terapien mere uformel. Mødet mellem klient og terapeut opleves ikke så intenst, som når man sidder overfor hinanden. Så det kan være en vej til tryghed i relationen.”

AS Gadeterapeut

Aktiv i Kirkeasyl

Katrine er i 2009 engageret i Kirkeasyl, en aktion hvor 282 irakere, der har fået afvist deres ansøgning om asyl, tager ophold i Brorson Kirke på Nørrebro i København. Katrine er med i en gruppe, der arbejder for at få genoptaget asylsagerne. Hun er jurastuderende og vant til at arbejde med retshjælp, og bliver hurtigt en person alle henvender sig til: “hver gang der var det mindste spørgsmål, så var det bare: ring til Katrine. Så alle lå og ringede, og pressen lå og ringede, og politikerne lå og ringede og irakerne var desperate og altså, ja, 282 sager og, det var helt vildt.”

Katrine, der kalder sig selv “sådan en meget pligtopyldende type”, følger med så godt hun kan. Presset bliver dog for stort, og på et tidspunkt “så ku jeg simpelthen ikke komme ud af sengen,... altså jeg kom ud, men så faldt jeg om.”

Efter politiets rydning af kirken har Katrine det fortsat ikke godt: “så gik der faktisk et halvt år hvor jeg bare, der sku ingenting til, så blev jeg, altså jeg fik det dårligt, og enten blev jeg ugidelig eller også, jeg fik hjertebanken bare jeg sku det mindste, og så tænkte jeg, der må gøres et eller andet,”

På udkig efter en terapeut

Katrine begynder at se sig om efter en psykolog eller en terapeut, men det er ikke helt nemt: "jeg havde et eller andet med at det værste der ku ske, det var hvis jeg fandt en eller anden, hvor man sku sidde og diskutere politik: Og sku de (flygtningene) nu også ha ophold eller hvad? Det ku jeg slet ikke, det tænkte jeg, det skal jeg i hvert fald ikke."

Valget falder på Gadeterapeuterne. Katrine aftaler at mødes med en terapeut på Christianshavn. De går en tur langs vandet, mens de snakker sammen: "Vi endte jo så med at snakke meget sammen. Og det, altså det var faktisk rigtig godt, også bare det der med og tillade sig at koncentrere sig lidt om sig selv i stedet for alle andre, det gjorde rigtig meget." Katrine mødes med gadeterapeuten og går tur en times tid en gang om ugen "Og det var jo ikke sådan: Nå Katrine, hvad er der så, fortæl om dine problemer! Det var mere sådan at man lærte hinanden at kende."

"Og terapeuten spurgte så ind til, nå men hvordan gik det egentlig med det der? Nå men, det gik ikke så godt, og det der gik faktisk rigtig godt, og så gjorde jeg sådan og sådan..... det var meget afslappet. Det virkede rigtig godt."

I maj 2009 flyttede 60 irakiske familier ind i Brorson kirke på Nørrebro i København. De havde fået deres asylansøgninger afvist, og søgte nu asyl i kirken. Irakerne blev boende til august, hvor politiet ryddede kirken. Hundredevis af mennesker var involverede i arbejdet omkring Kirkeasyl, som aktionen kom til at hedde. Bl.a blev der arbejdet på, at de enkelte sager blev genoptaget, så irakerne kunne blive i Danmark.

Ansvarlig personlighed

På spadsereturene får Katrine “sat ord på de følelser. Får sagt det der med at jeg vil gerne en hel masse, men jeg synes måske ikke jeg magter det i så stort omfang. Finder ud af det er ok.” Hun kommer ind på sin familiebaggrund og får talt om, hvor svært det kan være at sige fra: “jeg har en far der er meget meget syg, og har været det siden jeg var i starten af teenageårene. Det fik vi også snakket rigtig meget om. Og det gjorde meget!” Hun snakker også med gadeterapeuten om sit universitetsspeciale, og det lykkes hende at få det gjort færdigt “måske lidt hurtigere, end jeg ellers havde villet, faktisk.”

I løbet af terapien bliver Katrine klar over, hvor meget det fylder for hende at være pligttopfyldende. Og hvad det koster hende at være det: “Jeg kan huske på et tidspunkt, der sagde gadeterapeuten til mig, at jeg virkede som sådan meget pligttopfyldende og meget sådan skal, skal, skal!” “Hvad ville der ske, hvis jeg bare gjorde noget jeg havde lyst til, haha... nå ja, det ku jeg jo også..... det var faktisk svært, bare gøre noget andet. Bare det at finde ud af hvad man så egentlig har lyst til.”

Det er godt at gå

Katrine er af den opfattelse at netop formen, hvor man går en tur mens man snakker, har været god for hende: “jeg synes det var rigtig godt det der med at gå rundt, fordi så var det lidt mere frit, og nogen gange så snakkede man bare om noget helt andet, og så kom man tilbage til det, altså sådan, så det passede godt til mit temperament,” Netop temperamentet har noget at sige, fordi “Når man nu er vant til man selv er på den anden side. Og har lidt svært ved at tage imod hjælp og sætte sig selv i den der klientrolle. Det var en rigtig god måde (at gå). Mere personligt, tror jeg i virkeligheden”.

Katrine er i dag blevet meget bedre til at sige fra: “ jeg er helt klart blevet bedre til det, og jeg er også blevet bedre til at ha de der følelser.....”

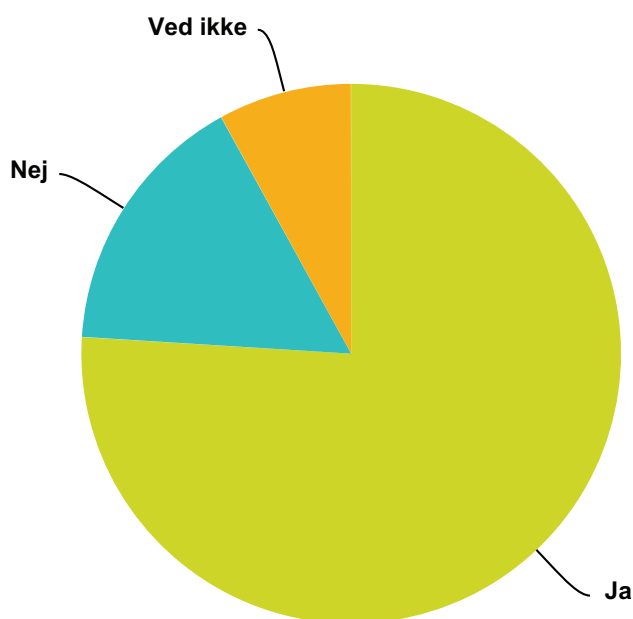
Angst kan håndteres

Angst er udbredt i deltagergruppen. Ud af 25 svarer 19 at de er, eller har været, plaget af angst. 17 af de 19 er **meget enige** eller **enige** i at forløbet har gjort, at “jeg er blevet bedre til at håndtere min angst.” Ingen er **uene**. (se figur 13)

Lidt færre oplever at angsten er forsvundet. Ud af de 19 deltagere er 9 **meget enige** eller **enige** i at “forløbet hos Gadeterapeuterne har gjort at angsten er forsvundet”. 6 er **uene**.

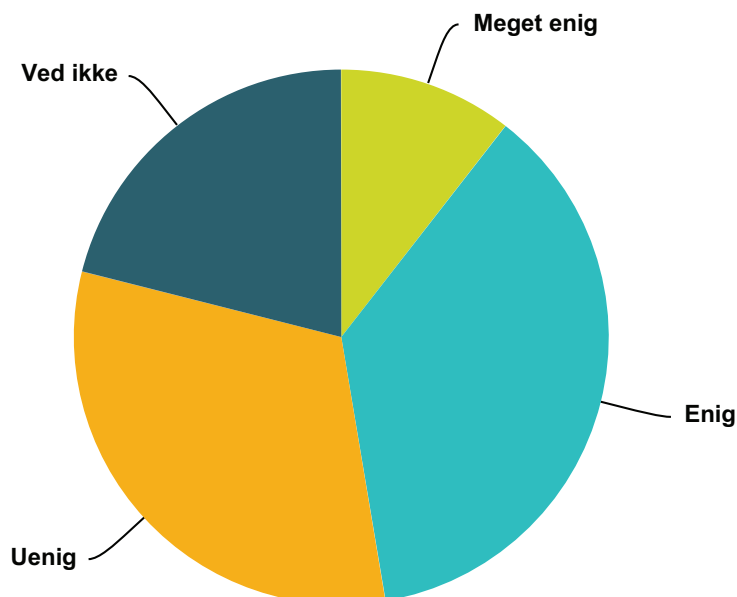
Andel, der har været plaget af angst

Figur 6) - 25 besv.



Andel, der mener deres angst er forsvundet pga forløbet hos GT

Figur 7) - 19 besv.



At sætte ord på

Flere deltagere fortæller at det at have snakket om angsten og de omgivende problemer, har hjulpet dem:

“Det at sætte ord på og dele angsten gjorde, at jeg ikke følte mig så ensom, og at det blev mere håndgribeligt.” (Anonym)

“Indsigten i at det er menneskeligt at have det dårligt, at det ikke er skamfuldt og at angsten er en ven, der hjælper en med at træffe de rigtige beslutninger.”

En fortæller at han/hun er blevet bedre til at opdage, når et angstanfald er på vej:
“I was helped to deal with panic attacks, and start to recognize when I have them.”

En anden deltager beskriver, hvordan en udviklet kropsfornemmelse har hjulpet til at håndtere angsten:

“Det har været særligt godt at opleve, hvor i kroppen angsten kommer fra og hvor jeg kan mærke den. Gennemgang af kroppen mentalt har hjulpet. Jeg har lært at forstå hvorfor angsten kommer og være med den til den går væk.”

Adspurgt om hvilke redskaber, de har stiftet bekendtskab med hos Gadeterapeuterne, som har hjulpet dem til at håndtere angsten, svarer deltagerne: kropsopmærksomhed, selvrefleksion, meditation og åndedrætsøvelser.

Det er ikke forkert at reagere

Tom tager kontakt med Gadeterapeuterne i forbindelse med, at nogen har forsøgt at overfalde ham. En episode, der har efterladt ham vred og paranoid.

Han har ikke prøvet at være i terapi før, men har en forestilling om noget “klinisk på en måde”.

Da han mødes med gadeterapeuten, overraskes han af “sådan en personlig varme og langt fra hvad jeg måske havde forestillet mig, hvordan det ku være at gå i terapi.”

Tom snakker med terapeuten om overfaldsepisoden og de symptomer han har. Han oplever det som “enormt rart at få at vide, at der ikke er noget galt med mig, at det der med at det er netop menneskeligt at reagere på ting, det giver mig sådan en ro.”

Han aftaler med gadeterapeuten at han kan komme seks gange.

Social angst

Tom har lidt af social angst siden han var barn hvilket bl.a. har bevirket, at “jeg lavede aldrig legeaftaler med børn fra min klasse. Det ku jeg slet ikke holde til.” Den sociale angst bliver et emne for terapien, selv om den ikke er direkte relateret til den hændelse, der fik ham til at kontakte Gadeterapeuterne: “der er plads til at snakke om alle mulige ting. Jeg føler det ikke sådan at jeg må kun komme der, fordi nu har jeg været ude for den der hændelse, og så skal vi slukke den brand. Jeg føler at der blir taget imod mig som hele den person, jeg er.”

Den sociale angst viser sig at være tæt knyttet til et andet grundlæggende problem. Siden Tom var ung teenager, har han sløret angst og sine andre problemer med alkohol: "det gir mig mulighed for at ha noget social interaktion, faktisk, at drikke." Under terapien oplever han at få "muligheden for at kigge på nogen af de der ting hos mig selv. Og det gør faktisk at jeg lige så stille trapper mit alkoholindtag ned og begynder at kigge på, jamen hvorfor er det jeg har den her sociale angst og hvordan kan jeg håndtere den."

Tom føler han får "nogen nye perspektiver på mit liv og på hvordan ting lissom kan hænge sammen."

Nyt forløb

Efter de seks gange stopper Tom i terapien. Et års tid senere, mens han er ude at rejse, får han besked om at en af hans venner har været ude for et alvorligt overfald. Sorgen vækker nogen stærke følelser i ham: "jeg kan virkelig mærke mig selv, altså det er virkelig sådan, bang, så ku jeg se det hele, jeg finder noget af den angst selv.... og så tager jeg en beslutning om at det vil jeg fucking gerne arbejde med, jeg vil gerne lære at leve med angsten, og håndtere det på den rigtige måde. Og så tager jeg kontakt til Gadeterapeuten igen."

Tom får seks gange til hos Gadeterapeuten.

Et andet liv

Tom føler idag at terapien har haft indflydelse på mange livsområder. Blandt andet har han skiftet til en uddannelse han er mere glad for, hvilket han til dels tilskriver gadeterapeuten: "Jeg havde siddet og fastholdt at det var godt jeg tog den uddannelse, det var en vej til et stabilt liv med en stabil indkomst.

Men gadeterapeuten sagde at hun ku jo se på mig og høre på de ting jeg havde sagt, at jeg havde det ikke godt med der, hvor jeg var på vej hen. Hun syntes det faktisk var en dårlig ide. Det var vildt fedt, at hun faktisk turde ha en holdning."

Det trygge rum

For Tom er det tillidsrelationen, eller "det trygge rum" hos gadeterapeuten, der "gir plads til at jeg får tænkt rigtigt over tingene, og det gir plads til at jeg kan føle mine uhensigtsmæssige reaktioner, hvordan de hænger sammen."

I dag går han hos gadeterapeuten som betalende klient. Han oplever, at han har fået et helt andet forhold til sig selv og sine problemer: "da jeg gik ind i terapien der troede jeg meget, at man ku skrue på nogen ting. At det var en maskine. Så ku man lige skifte en del ud og få den til at køre optimalt.

Men sådan er jeg i hvert fald ikke, og jeg har fået den indsigt, at man kan ikke fikse de her ting. Man kan lære at leve med dem, jeg kan lære at omfavne min angst, og mit omsorgssvigt. Og de erfaringer kan jeg bruge. I stedet for det er noget der arbejder mod mig, så er det noget jeg kan tage hensyn til."

Hjælp under retssager og efter fængslinger

Gadeterapeuterne har haft flere klienter, som har været fængslede og/eller har deltaget i retssager.

Christian sad varetægtsfængslet i 25 dage efter at have demonstreret ved COP 15 [8]: “så da jeg kom ud, jeg var meget påvirket af det, jeg havde det meget dårligt.” Christian synes selv han har fået meget ud af at snakke om fængslingen og hvad det indebar: “For mig har det været en hjælp at lære mig selv at anerkende de ting, jeg har oplevet. At det har været en hård omgang og at det har været traumatisk. Så var det bare at snakke det igennem, hændelserne, og evaluere: det her var det og det her var det.”

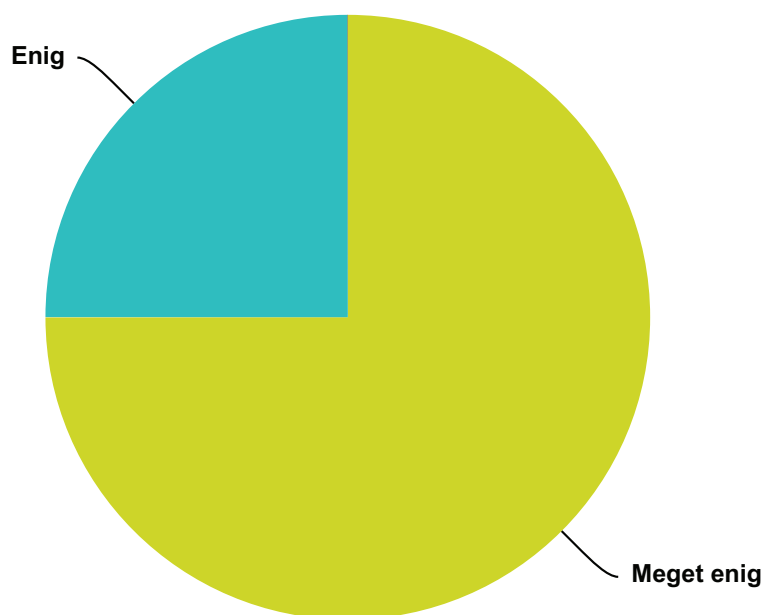
I alt 4 af deltagerne i undersøgelsen har været fængslet.

Alle 4 er **meget enige** eller **enige** i at “Forløbet hos GT har gjort det lettere for mig at få mit liv til at fungere efter fængselsopholdet.”

I alt 15 har deltaget i retssager. 12 af dem er **meget enige** eller **enige** i udsagnet: “Mit forløb hos GT hjalp mig med at formindske den belastning, som retssagen var” 1 er **u enig**, og 2 har svaret **ved ikke**.

Andel, der mener deres liv efter fængselsophold fungerer bedre pga forløbet hos Gadeterapeuterne

Figur 8) - 4 besv.



[8] FN's klimakonference 2009

Når man mister besindelsen

I 2011 opsøger Rune Gadeterapeuterne, efter at have været varetægtsfængslet i mere end tre måneder. Han er 28 år på det tidspunkt: “jeg havde en megahård varetægtsfængsling. Jeg vidste godt at jeg sku bruge hjælp når jeg kom ud. Det vidste jeg allerede inden jeg blev “løsladt”.

Rune sidder varetægtsfængslet, fordi “jeg havde slået en politimand”. Han kan selv se, at han har et problem, og vil gerne holde op med at “lave ballade” : “altså det kan hurtigt ske, at jeg er tilbage og oppe at slås med politiet igen, og det dur lissom ikke når man er blevet gammel og er igang med en uddannelse.”

Han beslutter sig derfor til at opsøge Gadeterapeuterne: “det var meget det, det handlede om, ik? Sådan, hvordan får jeg stoppet mig selv i at fucke up på den der måde...”

Ikke mere ballade

Rune møder op hos en af Gadeterapeuterne, fortæller om sit problem og gadeterapeuten svarer: “yes, det kan vi godt sige, vi skal nok få dig til at stoppe med at lave ballade,”

Det er ikke første gang, Rune er i terapi: “jeg har en historie med alkohol i familien, så jeg har også været i gruppe terapi hos TUBA,” og han er klar over, at “terapi, det virker bedst, hvis du umiddelbart antager at terapeuterne de egentlig ved bedre end du selv.”

Den erfaring kommer ham til nytte: “jeg har jo altid været sådan totalt naturvidenskabelig, ik? psykologi, det mener jeg er sådan noget du kan analysere, ik? og så spørger gadeterapeuten: “Nå men hvordan føles det i maven? haha!” “Men det var virkelig, virkelig meget det jeg havde brug for...”

Gadeterapeuten hjælper Rune til at mærke og forstå sin krop bedre: “det har mest været en snak om, hvad der skete i kroppen. Generelt har hun har givet mig en helt anden fornemmelse for, hvad min krop virkelig fortæller mig, som jeg bare har været god til at undertrykke selv, med nørderier og ballade og virkelighedsflugt,”

Reflekserne går igang

Rune kommer jævnligt hos gadeterapeuten og forstår efterhånden, hvad der sker for ham, når han ikke kan styre sig selv og kommer til at lave ballade: “når tingene går stærkt, det er sådan nogen kropsreflekser, der bare går igang. En tilstand af spænding i kroppen, der gør, at jeg kommer til at lave dumme ting.”

Rune arbejder hos terapeuten med at skærpe sin opmærksomhed på kroppen:

“Typisk, så sidder jeg og fortæller et eller andet, lissom jeg gør nu. Og så lige pludselig stopper hun mig og siger: hva Rune, nu kan jeg se du sidder helt oppe i hjørnet på stolen. Kan du lige prøve at mærke efter hvad der sker i dig lige nu? Hun punkterer den der opbygning, som der sker af energi, adrenalin, eller sådan et eller andet.”

Rune kommer hos terapeuten hver 14. dag: "Og så, ku jeg mærke at det begyndte at virke, ik? Jeg var totalt positiv ved at være der."

Efterhånden lærer han at genkende sin krops reaktioner, også når han befinder sig udenfor terapilokalet: "når jeg så er ude, så kan jeg mærke, at tingene er forkerte nu, førend det går galt. Hvor før, der stressede jeg bare og lissom undgik at mærke det,"

Lang proces

Rune går hos gadeterapeuten igennem et par år. Han afsoner det sidste af sin straf og oplever voldsom angst da han kommer ud af fængslet, en angst, som han fortsat kæmper med, omend den hele tiden bliver lidt bedre: "der er tid bare vigtig, fordi du opdager ikke at angsten forsvinder, før der er gået noget tid. Lige pludselig opdager du, at den ikke fylder så meget, som den gjorde før."

I 2016 bliver Rune provokeret under en demonstration og involveres i et slagsmål:

"altså, der vågnede bare alt det der op igen, som er farligt, sindsygt farligt."

Han bliver meget forskrækket over sin egen reaktion: "der var jeg bare enormt tæt på at gøre noget dumt igen."

Ugen efter vender Rune tilbage til gadeterapeuten.

Rune er på interviewtidspunktet stadig i forløb. Han har nu arbejde og betaler for terapien.

Rune føler, han bliver stadig bedre til at reagere på signaler fra kroppen, så han ikke mister kontrollen. Han arbejder desuden med at koncentrere sig om mere konstruktive sider af sig selv: "jeg har jo ret mange andre ting, jeg er god til, ik?"

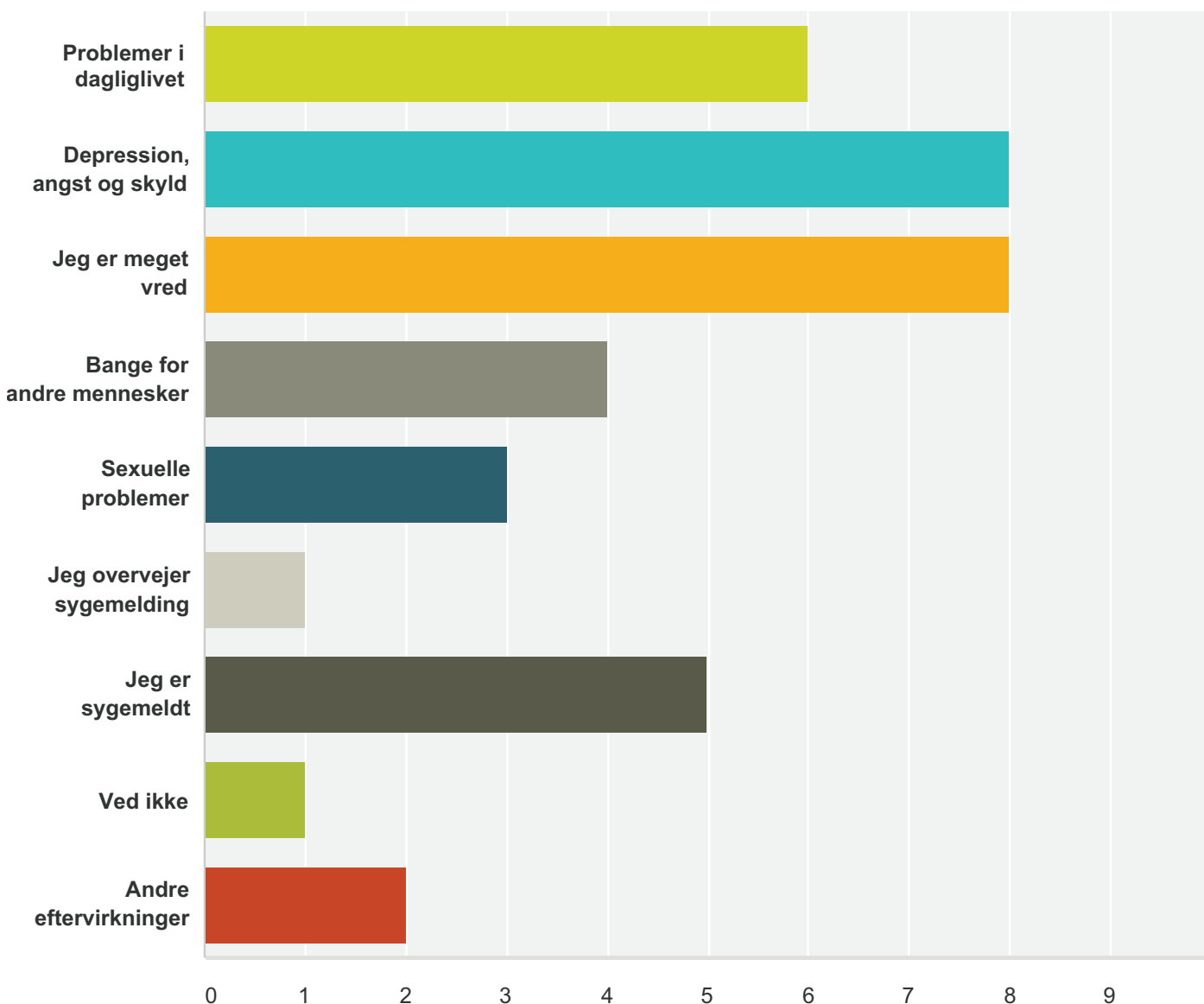
Behandling af traumer efter vold og voldtægt

11 ud af 25 gadeklienter har været udsat for vold, voldtægt og voldtægtsforsøg. Eftervirkningerne heraf er alvorlige og indbefatter depression, angst og skyld, vrede og problemer med at leve livet som man plejer. 5 af de 11 er sygemeldte eller har orlov på grund af eftervirkninger.

8 af de 11 er **enige** eller **meget enige** i at Gadeterapeuterne har "hjulpet mig med eftervirkningerne, så jeg igen er i stand til at leve et normalt liv". 8 er **enige** eller **meget enige** i at "Gadeterapeuterne har hjulpet mig igennem de værste følger af overfald/voldtægt/ voldtægtsforsøg, men jeg har det stadig svært med det".

Eftervirkninger efter vold/voldtægt/voldtægtsforsøg

Figur 9) - 11 besv.



Overgreb har langvarige effekter

Josefine kontakter Gadeterapeuterne efter at være brudt sammen på grund af voldsomt og langvarigt stress: “jeg havde det helt vildt dårligt, jeg havde næsten ikke sovet normalt i et års tid, måske mer, havde super stress over alle mulige ting der skete i mit liv og var ulykkelig.” Josefine er engageret i flygtninge arbejde, og det er her igennem, hun hører om Gadeterapeuterne.

Josefine starter hos en gadeterapeut, og temmelig hurtigt står det klart, at hendes problemer kan føres tilbage til et sexuel overgreb, hun har oplevet 10 år tidligere: “det har været så voldsomt siden jeg var 19 år, at være i mit liv. Jeg har i rigtig mange år ikke søgt nogen hjælp, og har haft skam, eller hvad fanden ved jeg. Så har jeg bare tænkt, jamen det har jeg for travlt til (at søge hjælp), eller det er der ikke plads til. Men jeg har hele tiden godt vidst, at der er noget. Og så har det bygget sig op og der er kommet flere og flere ting.”

Josefine har meget angst, som kan føres tilbage til overgrebet, men som i øvrigt er svært at forklare: “hvad er det jeg er bange for, både når jeg går ud på gaden, hvor der måske er noget at være bange for, men også når jeg ligger et helt trygt sted og kan være mega bange, altså hvad er det, hvad er det så jeg er bange for?” Hun har opdaget, at hun altid er på vagt: “jeg har altid sko på, jeg kan løbe væk i,”

Ydermere har hun et år tidligere fået konstateret en kronisk fysisk sygdom og har været igennem en operation. Hun er nu under vedvarende behandling.

“Når der kommer en klient i en særlig kritisk tilstand, med for eksempel alvorlige fysiske symptomer, eller med symptomer på psykoser, sikrer jeg mig, at der er andre behandlere med i billedet. Det er aldrig forkert at involvere en læge.

I visse tilfælde må man snakke det godt igennem med klienten, fordi der kan være meget modstand på at involvere en læge i situationen.”

ML gadeterapeut

At genfinde sine ressourcer

Et af Josefines akutte problemer er, at hun får det dårligt når hun skal sove: “der kom alt mulig angst. Jeg havde det sådan på det tidspunkt, at jeg ku sidde under bruseren. Så havde jeg det godt, når jeg gik i bad. Jeg havde også rigtig mange smerter, på grund af min sygdom, fordi jeg ikke fik sovet og hvilet.”

Søvnløsheden gør det svært for Josefine at fungere på alle områder.

Hos gadeterapeuten går de igang med at arbejde for, at Josefine kan genfinde sine indre ressourcer: "gadeterapeuten fik mig til at lave sådan nogen associationer til, hvor der er nogen gode steder (i kroppen eller i fantasien). Og fokuserede på det, der var godt, hvor jeg kom med alt det her dårlige i mig,"

Josefine tager godt imod metoden med at associere, og det bliver hurtigt et redskab, hun kan bruge, for eksempel når hun skal falde i søvn. Hun lærer at associere til og fastholde gode situationer, hun har oplevet: "min mor havde været her og sove, og så ku jeg sove, faktisk, fordi hun var der. Og så fik gadeterapeuten mig til at associere på min mors arm, hendes arm jeg holdt i, og det er noget jeg stadig bruger nu."

At tillade følelserne at være der

Josefines forløb præges af arbejdet med at få kontakt med følelserne, og hun udvikler sin opmærksomhed og sin evne til at sætte ord på det, der sker i hende. Som når terapeuten opfordrer hende til at vende opmærksomheden mod kroppen og mærke, hvad der sker:

"Gadeterapeuten får mig til at mærke, hvor det sidder henne, det jeg snakker om. Og så mærker jeg efter. Og så laver vi de der øvelser hvor jeg faktisk går alle mulige andre steder hen i kroppen. Det er jo forskelligt fra gang til gang hvad det så er, eller hvor det sidder..."

Hun lærer, at selv om det drejer sig om svære følelser, handler det ikke "om at få det til at forsvinde, men om at give det lov til at være der."

Josefine bliver bedre til at opleve kontakten med sig selv: "så kan vi være stille i lang tid, når vi er gået igang med de der øvelser, og så siger gadeterapeuten: husk vejrtrækningen! Eller: mærk dine fødder! Og så har jeg tit inde i hovedet alle mulige billeder af, hvordan jeg slipper de der tanker. Så arbejder jeg med det, og lige de der øjeblikke, der er der noget, der gir slip."

At tage sig af sig selv

Efterhånden får Josefine det bedre: "for det første begyndte jeg jo at sove... sove rigtigt... sove godt". Hun bliver bedre til at tage sig af sig selv "og sige, men ok, idag, der må jeg bare ligge her, og også tænke over det der, og ha en varmeg pude, og lave noget go mad, og ha de der altså helt basale, gode ting,"

Josefine bruger nu redskaber som kropsgennemgang og associative teknikker, også når hun er alene.

På interviewtidspunktet er Josefine stadig i terapi. Hun oplever, at: "jeg har meget mere sådan selvtillid nu, end jeg havde første gang at vi så hinanden og meget mindre skam."

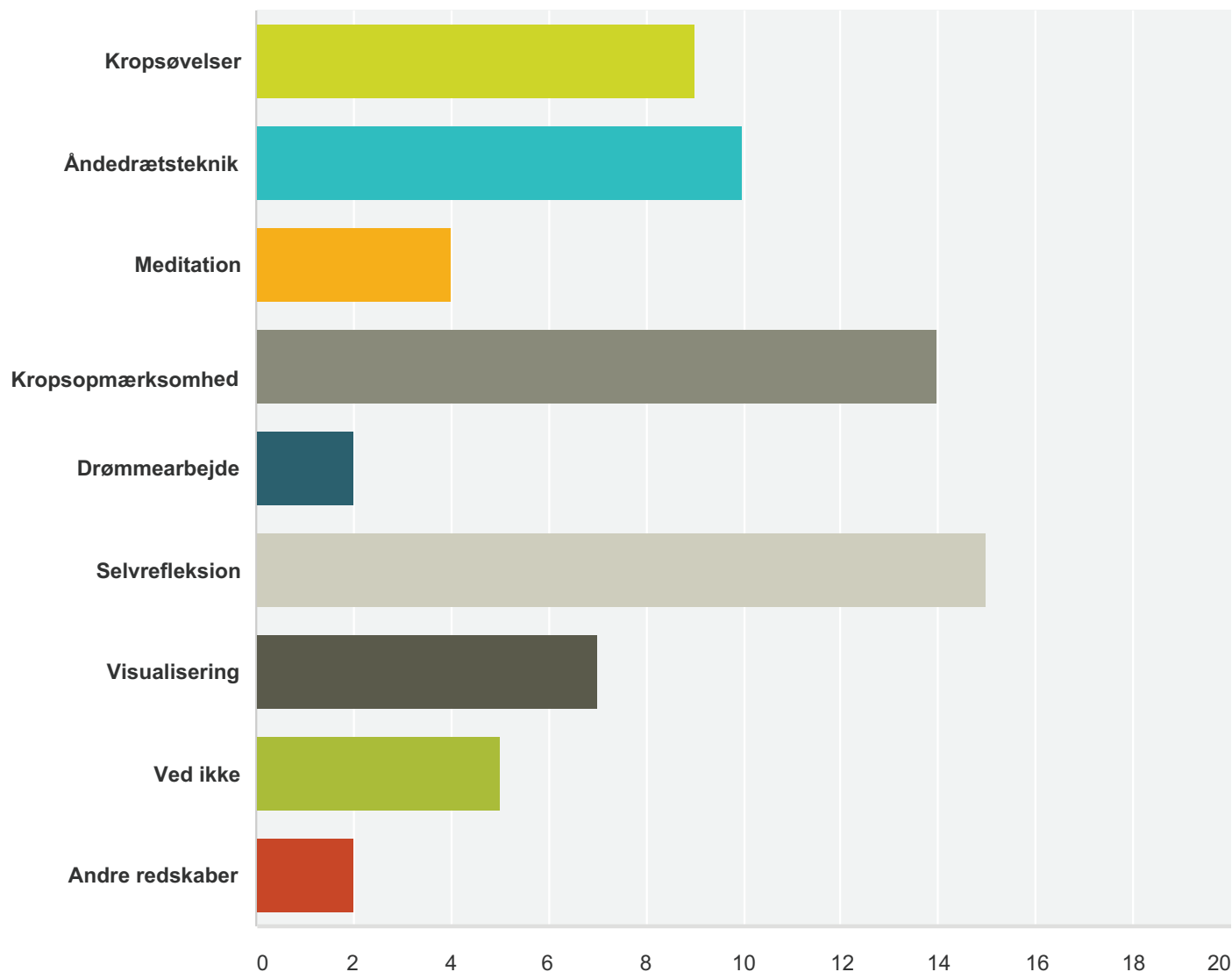
Og selv om hun ikke føler, hun er færdig i sit terapiforløb, så kan hun se ud i fremtiden på en ny måde: "Jeg glæder mig til at stå ovre på den anden side og sige, hej, jeg kan godt huske at det var sådan der, men sådan er det ikke nu, og det, og det er meget mere realistisk nu end det har været før."

Redskaber i terapien

Ud over samtale bruger de enkelte gadeterapeuter forskellige redskaber i deres terapi. I undersøgelsen benævnes redskaberne hhv. selvrefleksion, åndedrætsteknik, kropsopmærksomhed, meditation, drømmearbejde og visualisering.

Redskaber klienterne har lært at kende hos Gadeterapeuterne

Figur 10) - 25 besv.



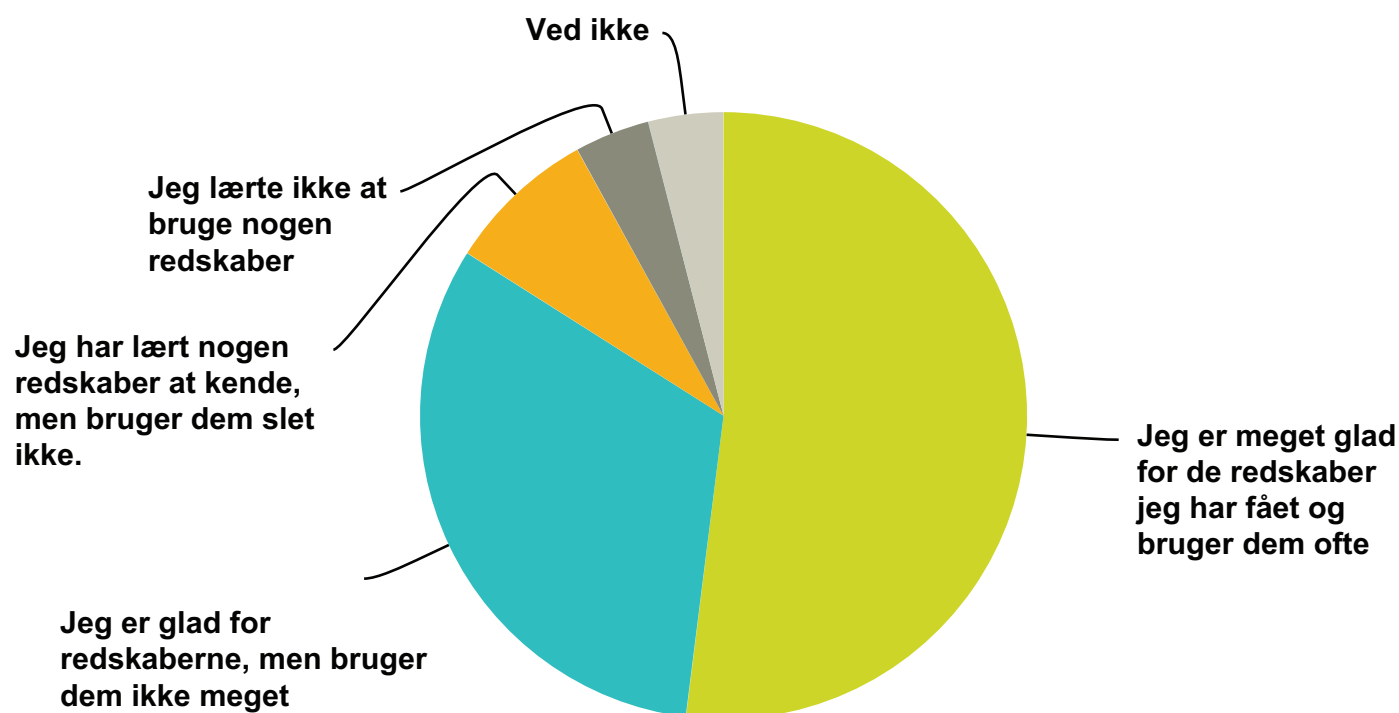
I terapien forsøger man sig frem, for at finde ud af hvilke redskaber, der er egnede. Tom fortæller: “Hun forklarede, hvad det var, der skulle ske: hun ville guide mig til at føle kroppen, fra fødderne og så op. Og hun forklarede, hvorfor det kunne være en god ide at gøre det her. Og sagde også, at det var ikke sikkert jeg ku få noget ud af det. Men nu ku vi prøve det. Og så prøvede vi det, og så virkede det bare vildt fedt. Til at starte med var det bare meget afslappende. Men over en længere periode er det blevet et værktøj jeg kan bruge til at mærke mig selv.”

Ikke alt falder i god jord hos Tom:

“Vi eksperimenterede også med sådan noget med at prøve at råbe og være vred, og lavede sådan nogen skubbe øvelser, hvor man står overfor hinanden og har hænderne mod hinanden, og benene solidt plantet, og skubber til hinanden. Det er ikke noget, der har givet mig så meget”, mens Tom derimod fik meget ud af “sådan noget med at prøve at finde ud af, hvor sidder følelserne og hvordan mærker man efter, altså hvordan gir man sig selv en pause, til at mærke efter. Og der har jeg fundet ud af, at meget af det sidder sådan i solar plexus, for mig i hvert fald.”

Tilfredshed med redskaberne

Figur 11) - 25 besv.



Hanne lærer at bruge visualisering i svære situationer: “jeg havde nogen virkelig svære følelser (i forhold til en kvinde). Det klarede jeg sådan, at jeg ku trække hulahop ringen ned omkring mig når jeg sad i møde med hende, og så ku de ting hun sagde, de ku ikke komme igennem...”

Peter fortæller: “så snakkede vi om, at så blev jeg moppet i skolen, og så sagde gadeterapeuten, hvordan føler du lige nu? Der kom sådan et break i emnet, kan man sige. Jeg mærkede så i kroppen, hvordan jeg havde det. Så var det gadeterapeuten spurgte om, noget i retning af hvor den sad, den der følelse jeg havde. Om det var i brystet eller i hjertet eller...”

Josefine fik meget ud af at arbejde med drømme: “jeg har min drømmedagbog liggende ved siden af min seng, så hvis jeg ikke kan sove, så kan jeg skrive noget ned,”

Styrket kropsoplevelse

De forskellige kropsorienterede teknikker kan indvirke på, hvordan klienten generelt oplever sin krop. Tom for eksempel har fået “en helt anden kropsforståelse. Det virker måske underligt at sige, men jeg kan bedre mærke hvornår jeg er sulten, sådan nogen helt basale ting. Jeg føler jeg har en større forståelse for min motorik, og jeg kan bruge min krop og får lyst til bruge min krop, og begynder at blive blevet meget mere fysisk aktiv også,”

Tom mener, at hans nye kropsoplevelse breder sig til mange livsområder. Også til det seksuelle, hvor han tidligere har oplevet nogen problemer: “jeg er sådan en rigtig tænker, som har en tendens til at være alt for meget oppe i mit eget hovede, og det gir mange problemer i mit liv. Præstationsangst under sex, for eksempel, fordi man er jo så meget til stede i sit hovede, men ikke nok til stede i sin krop..”

Peter er af den opfattelse, at “det er sværere at løbe fra, hvordan man har det fysisk i kroppen, end hvad man tænker. Tanker kan man bare lige skubbe til side, hvis det er. Det kan jeg ikke, hvis jeg sidder og har en klump i halsen eller ondt i maven, eller hvad det nu er.

Det gav jo ret god mening, syntes jeg. Det er også måden at gøre opmærksom på, hvordan kroppen reagerer.”

Mange har glæde af redskaberne

9 deltagere har stiftet bekendtskab med redskabet **kropsøvelser** i terapien, 10 deltagere med **åndedrætsteknik**, 4 med **meditation**, 14 med **kropsopmærksomhed**, 2 med **drømmearbejde**, 15 med **selvrefleksion**, 7 med **visualisering**.

13 deltagere var “meget glad for de redskaber jeg har fået og bruger dem ofte”, 8 var “glad for at have lært nogen redskaber, men bruger dem ikke så tit”, 2 “har lært nogen redskaber at kende, men bruger dem slet ikke”, 1 “lærte ikke at bruge nogen redskaber” og 1 “ved ikke”.

Kropsopmærksomhed er det redskab, som flest er glade for. Herefter følger selvrefleksion.

“Jeg bruger kropsorienteret terapi som en direkte vej for klienten til at få en oplevelse af, hvor god kontakt han eller hun har til det, der sker i kroppen. Opmærksomhed på åndedrættet, for eksempel, er en teknik, der er god til at skabe kontakt indadtil.

Det hjælper klienten til at mærke, hvad der sker i kroppen.

Og giver indsigt i både de svære ting, og i klientens egne iboende ressourcer. Og så kan det trænes over få sessioner.”

HW, gadeterapeut

Gruppeforløb har stor effekt

Nogen henvendelser sker på baggrund af hændelser, som en gruppe har været ude for. Det kan for eksempel være voldsomme oplevelser under en demonstration eller traumatiske hændelser i omgangskredsen. Eller der kan være tale om en gruppe mennesker, der arbejder sammen som frivillige i en bestyrelse eller med flygtninge.

Afhængigt af hvad problematikken er arbejdes der med hhv debriefing ved akutte, voldsomme hændelser, stress håndtering for grupper der har været under pres et stykke tid og supervision ved specifikke problemstillinger, eller en kombination, hvor det er nødvendigt.

8 af deltagerne i spørgeskemaundersøgelsen har mødtes i en gruppe (forskellige grupper) en gang. 6 har arbejdet med debriefing i gruppen, 1 har været i supervision og 3 har været i en gruppe, der arbejdede med stress håndtering.

7 af deltagerne er **enige** eller **meget enige** i at “jeg havde symptomer af psykisk karakter og de blev mindre gennem gruppeforløbet” og 7 er **enige** eller **meget enige** i at “min deltagelse i Gadeterapeuternes gruppe hjalp mig med at få en bedre dagligdag.”

6 af de 8 har udover gruppen også gået i individuelt forløb.

“Terapi i en gruppe kan være meget inspirerende. Deltagerne hører de andre fortælle, og det virker tit befordrende at følge med i de andres processer.

Energien blir højnet. Og det giver inspiration. Også for mig som terapeut.

Og så kan deltagerne bruge hinanden, også udenfor terapilokalet.

Bagsiden kan være, at deltagerne bliver lidt trætte af at høre for lange lidelseshistorier.”

EK, Gadeterapeut

Kan brug af gruppeterapi udvides?

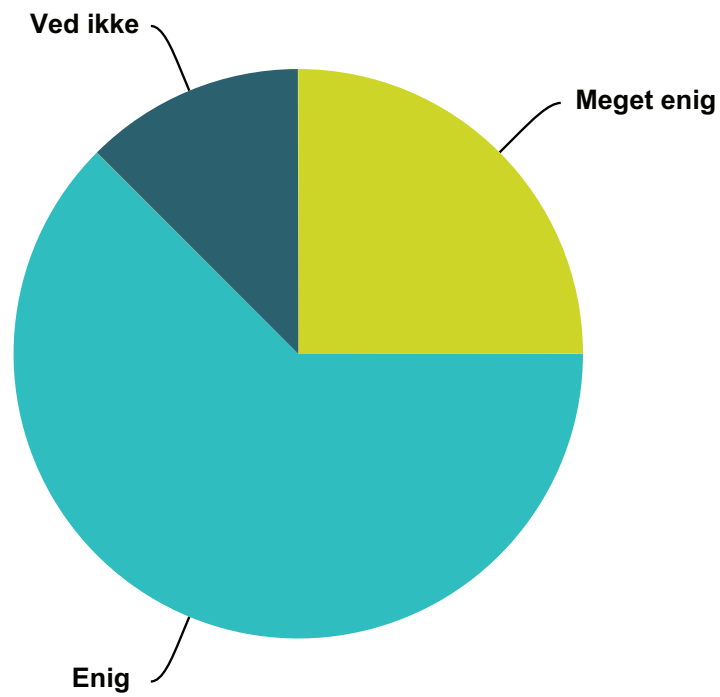
Gadeterapeuterne kan overveje, om det er muligt at tilbyde gruppe sessioner som en forebyggende foranstaltning, og dermed for eksempel afværge noget af det stress, som sidenhen kan føre til sammenbrud.

En erstatning af individuelle forløb med gruppeforløb er næppe mulig, idet de individuelle forløb er meget komplekse, sådan som det fremgår af denne rapport. Mange af problematikkerne egner sig ikke til at blive behandlet i grupper.

6 af de 8 deltagere, som har været i en gruppe, har derudover deltaget i individuelle forløb, og man kan forestille sig at forløbene har suppleret hinanden.

Andel, der mener at deltagelse i gruppe har hjulpet dem til en bedre dagligdag

Figur 12) - 8 besv.



Terapi med unge voksne

Den aldersgruppe, som er bedst repræsenteret i Gadeterapeuternes klientgruppe, er unge i 20-erne. Erik Erikson, der har skrevet om ungdom og identitet, benævner aldersgruppen mellem 22 år og 39 år for "unge voksne". I den periode sker der, ifølge Erikson, en realisering af jeg-et. Jeg-et er allerede udviklet i nære relationer bl.a. i kammeratskabsgrupper igennem puberteten.[9] Nu afløses de nære relationer, gradvist eller mindre gradvist, af relationer på uddannelsesinstitutioner, i arbejdsliv og i politiske institutioner. Man skal finde sin vej i samfundsmæssige strukturer og samtidig opretholde personlige og intime relationer, måske ved at stifte familie.

Processen med at finde sin vej til en voksen tilværelse kan være vanskelig, især i et komplekst samfund som det eksisterende. Og det identitetsmæssige mål, som ifølge Erikson er at opnå en følelse af sammenhæng i personligheden, "a subjective feeling of self-sameness and continuity over time"[10] , kan for nogen være svært at nå.

Symptomer, barndomstraumer og identitetsudvikling

Når klienter i denne aldersgruppe opsøger Gadeterapeuterne, for eksempel på grund af stress, viser der sig ofte problemer i forbindelse med realiseringen af jeg- ets potentialer i de sammenhænge, der er nævnt ovenfor. Der kan være bagvedliggende traumer, som tilbageholder udviklingen, så personen bliver hængende i en fase, der ikke er alderssvarende. Sådan ser klienterne det sjældent selv, når de kommer første gang.

Men igennem forløbet oplever de fleste, at det hjælper dem at få arbejdet med for eksempel traumer fra barndommen, som de måske troede var irrelevante for de symptomer, de kommer med.

De aktuelle symptomer, traumerne og udfordringer i forhold til identitetsudviklingen, viser sig ofte tæt forbundne.

Hanne kommer til Gadeterapeuterne med voldsom stress. Under forløbet begynder hun at stille sig selv nogen nye spørgsmål, for "hvad er det nu lige, der er med min baggrund, og hvordan er det nu lige sådan mit liv har udspillet sig?" Da hun sammen med terapeuten kigger på sin livshistorie, indser hun, at der er en sammenhæng mellem den stress, hun oplever og den opvækst, hun har haft. Den opgave, som hun nu ser foran sig, er at undersøge "hvordan er det lissom jeg kan finde ind til et selvværd, og finde ind til at det er ok at være mig".

Nogen klienter havner i situationer, der overvælder og tærer på dem. De har brug for at lære at give slip og fordele deres engagement, så de ikke brænder ud.

[9] Erik H. Erikson: "Identitet, ungdom og kriser" p.141. Erikson var en af de første, der beskrev udviklingsprocessen i det menneskelige liv som forbundet til såvel socialiteten som til det biologiske.

[10] Ibid.p.7

Det gælder for eksempel Katrine, der snakker med gadeterapeuten om, at hun gerne vil meget mere end hun synes hun kan magte. Katrine får sammen med terapeuten sat ord på forholdet til faderen, der har været alvorligt syg i mange år. Under forløbet bliver hun bedre til at sige fra, både overfor sin far og på andre områder, og bliver dermed også bedre til at organisere sit liv i overensstemmelse med de ressourcer, hun har.

Rune har ikke udviklet evnen til at håndtere emotioner og/eller impulser i den grad, der kræves, for at klare uddannelse og arbejde.

Rune indser, at de problemer han har med at styre sine impulser kan få konsekvenser for hans fremtidige muligheder: "jeg havde besluttet mig til, at min uddannelse er vigtigere end at lave ballade med politiet." Af den grund, og for at undgå fængsel, går Rune ind i arbejdet med at lære at styre sine impulser.

Peter er på interviewtidspunktet færdig med den uddannelse, han var igang med da han opsøgte Gadeterapeuterne. Han er stoppet i den aktivistiske gruppe, som tidligere fyldte meget i hans liv, og selv om han savner "at ku gøre noget konkret, så føler jeg omvendt, at det forskning jeg er begyndt at lave, jo har lidt af samme effekt, kan man sige, eller har samme effekt."

Peters værdier er stadig de samme, men han realiserer dem nu på en ny måde: "Mit valg om at stoppe var et meget bevidst valg om at gå en anden vej i det arbejde. At bevæge mig væk fra den der meget niche-prægede og meget venstrefløjsagtige tilgang, til at se det i et lidt større samfundsmæssigt perspektiv."

Valgmuligheder

Nogen klienter lærer igennem forløbet nye sider at kende hos sig selv, som hjælper dem til at finde nye veje ind i fremtiden. Det gælder for eksempel Tom, som skiftede uddannelse, bl.a. ansporet af gadeterapeuten.

Tom's uddannelsesskift er ikke udelukkende afstedkommet af gadeterapeuten: "der var også mange andre grunde til, at jeg droppede ud af den her uddannelse, men det var da helt klart en del af det,"

I Toms tilfælde kan man tale om, at terapeuten spejler en side hos ham, som han indtil da ikke selv har været rigtig bevidst om. Hun skaber hermed et anderledes billede af ham end det, han er vant til at se. På den måde bliver det muligt for Tom at indse, at han kan vælge noget andet.

At lære at leve med sine følelser

Mange af gadeklienterne har problemer enten med at mærke deres følelser, eller med at rumme ubehagelige følelser, når de kommer i terapi. Nogen har i udgangspunktet en forestilling om, at det er muligt helt at undgå kontakt med ubehagelige følelser:

"Da jeg gik ind i terapien, der troede jeg meget at man ku skrue på nogen ting, at det var meget sådan en maskine, så ku man lige skifte en del ud og få den til at køre optimalt," (Tom)

Hanne fortæller: “som jeg ser det, har jeg virkelig ikke rigtig haft nogen følelser, altså, jeg har lukket mig selv helt ned og har prøvet at gøre mig til en politisk hjælpsom maskine,” Maskin-metaforen, som begge nævner, refererer til en idé om, at uønskede følelser kan “fikses” og/eller man kan få dem til at gå væk, så “maskinen” kører “som smurt”. Terapien lærer dem, at sådan er det ikke: “min terapi har også overbevist mig om at der er rigtig mange ting man ikke kan fikse, .. man kan lære at leve med dem,” (Tom) og: “jeg kan i langt højere grad acceptere, at jeg for eksempel har følelser,” (Hanne).

Et af de redskaber, som i særlig grad fremhæves når det handler om at lære at mærke og rumme sine følelser, er kropsopmærksomhed.

Tom fortæller, hvordan gadeterapeuten guider ham. Hun siger: ”prøv bare at mærke den her følelse du sidder med, prøv at lade den fylde lidt, giv plads til den!”

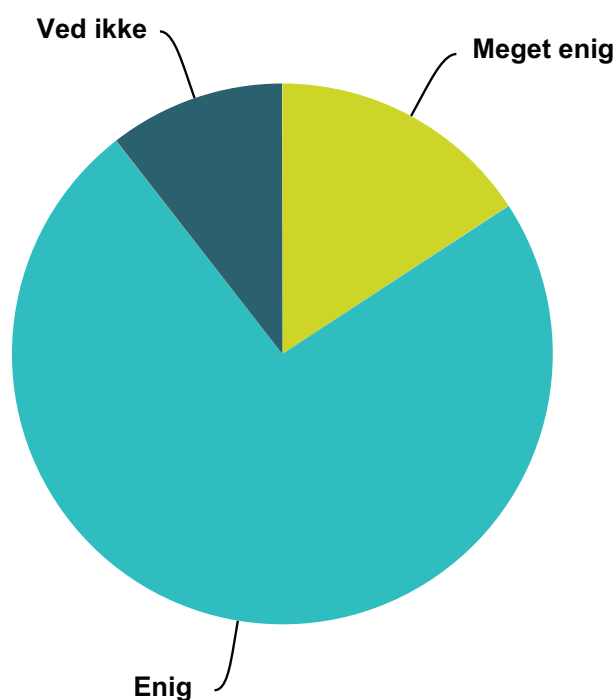
“Det har været utrolig rart at få lov til at give plads til, hvis jeg var ked af det, eller give plads til, hvis jeg var vred og at få at vide, at det var ok at ha de her følelser.”

At anerkende sine følelser, behagelige såvel som ubehagelige, er helt nødvendigt i processen med at realisere et sammenhængende jeg.

Fig. 13 illustrerer at 14 deltagere er **enige** og 3 er **meget enige** i at de igennem forløbet er blevet bedre til at håndtere deres angst.

Andel, der mener de er blevet bedre til at håndtere deres angst pga forløbet hos Gadeterapeuterne

Figur 13) - 19 besv.



Generel tilfredshed blandt gadeklienterne

Overordnet set er resultaterne af Gadeterapeuternes arbejde gode. Det ser man i spørgeskemaundersøgelsen bl.a. ved at 16 deltagere har angivet, at Gadeterapeuterne har hjulpet dem **rigtig meget** med de problemer, de kom med, 8 har angivet, at Gadeterapeuterne har hjulpet dem **meget** og 3 at Gadeterapeuterne har hjulpet dem **lidt**.

23 deltagere er enten **meget enige** eller **enige** i at “forløbet hos Gadeterapeuterne har hjulpet mig til at finde et bedre ståsted i mit liv”, og 25 deltagere er **meget enige** eller **enige** i at “forløbet hos Gadeterapeuterne har gjort mig mere sikker på mig selv.”

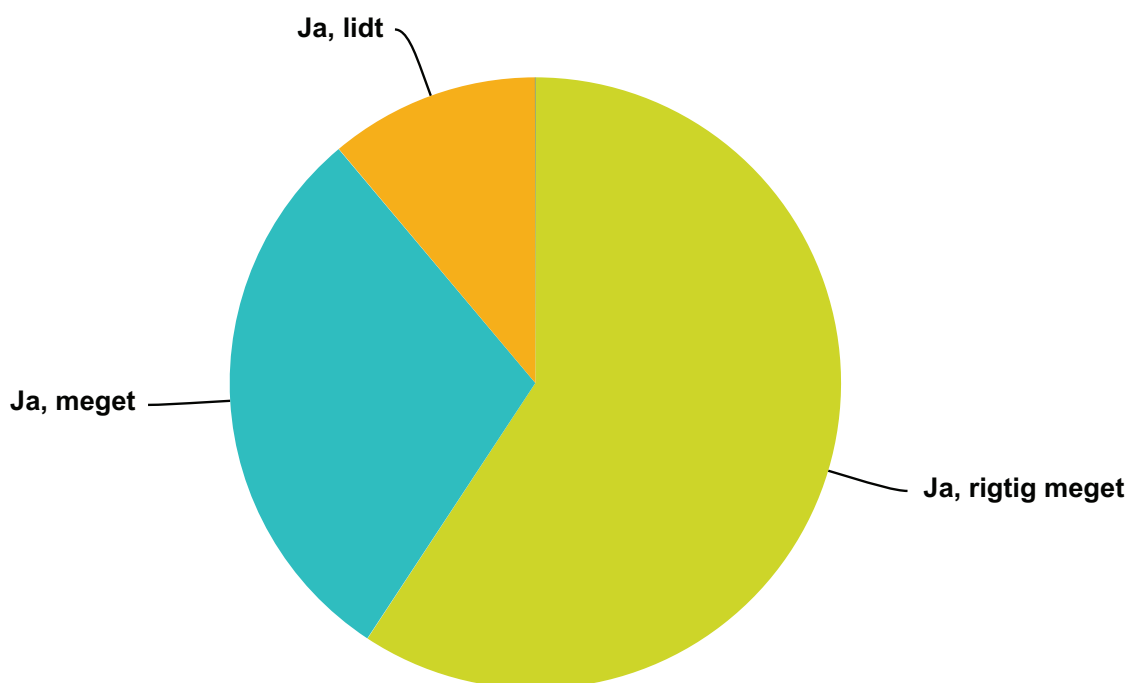
Den relativt høje enighed i udsagnet, der handler om at have fundet et “bedre ståsted i mit liv” samt udsagnet vedrørende følelsen af at være blevet “mere sikker på mig selv”, peger på, at den helhedsorienterede behandling, som Gadeterapeuterne udøver, giver gode resultater, der gør sig gældende på mange livsområder, og som har virkninger ind i fremtiden.

For eksempel skriver en anonym: “Det hjalp mig at snakke om de ting, der ikke fungerede i mit liv på det tidspunkt, at forholde mig mere rationelt og mindre følelsesladet til dem.

Det var godt at få noget fagligt input og høre, at det ikke er unormalt at føle sådan når man er i midt 20’erne. Jeg fik også nogle konkrete redskaber til hvad jeg skulle gøre når følelserne overvældede mig, og “øvelser” til at forebygge det.”

Andel, der mener GT har hjulpet dem med de problemer, de kom med

Figur 14) - 27 besv.



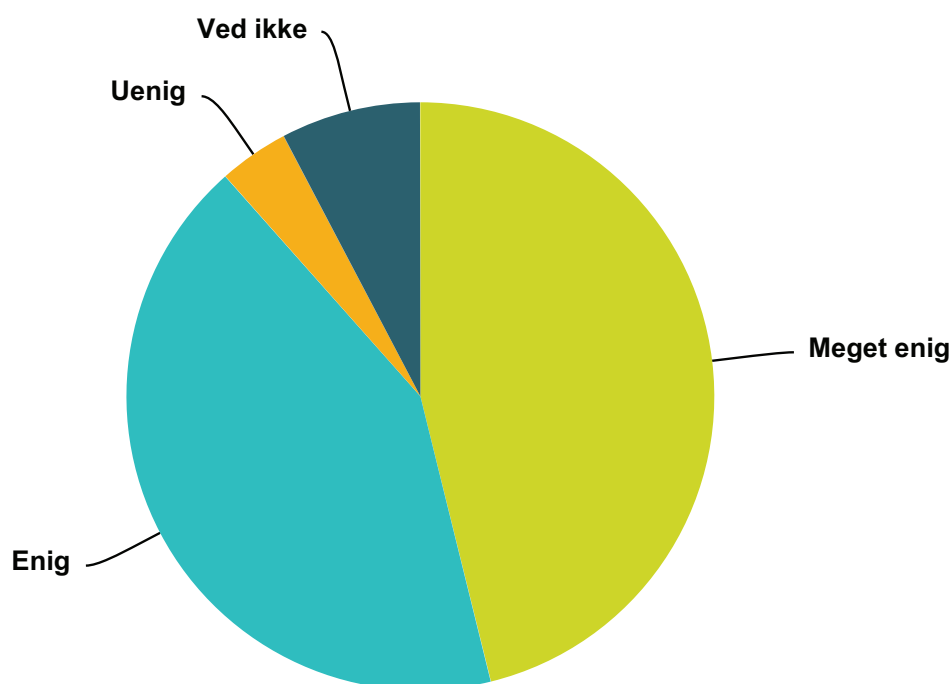
De forskellige tilgange, som gadeklienten er blevet præsenteret for i forløbet, har samlet set hjulpet gadeklienten hen et sted, hvorfra problemer og udfordringer bedre kan tages op. En anonym skriver, at resultatet har været "mere åbenhed og accept af hvor jeg er i mit liv og hvad jeg kan stille op." Det handler om at føle sig bedre klædt på til at klare de udfordringer, som livet byder på.

En anden beskriver, hvordan forløbet har påvirket hans/hendes mulighed for at agere i sit liv: "Jeg føler at jeg i løbet af mit forløb, udviklede mig til at tro på mig selv på en måde, hvor jeg kunne tage positive beslutninger om mit liv, og agere bedre i et liv hvor at jeg vægter det at have det godt og være glad."

Der er ikke udelukkende tale om, at nogen specifikke problemer er løst. Mange klienter går igennem en proces, som omfatter hele personligheden, og som har som konsekvens, at klienten føler sig mere på højde med mange forskellige af de udfordringer, som man almindeligvis møder i den pågældende alder.

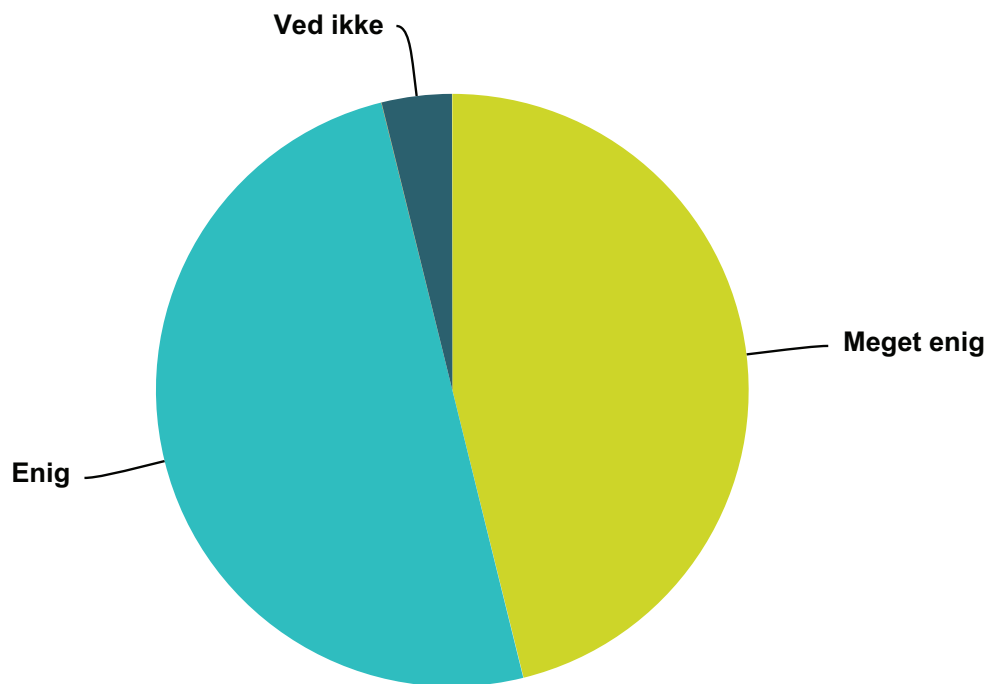
Andel, der mener Gadeterapeuterne har hjulpet dem til at finde et bedre ståsted i deres liv

Figur 15) - 26 besv.



Andel, der mener forløbet hos GT har gjort dem mere sikre på sig selv

Figur 16) - 26 besv.



Den gode voksne

De funktioner, gadeterapeuterne udfylder, bevæger sig ofte ud over den klassiske terapeut-rolle som en helt neutral person uden holdninger til det, der foregår i klientens liv. Gadeterapeutens rolle antager i højere grad karakter af "den gode voksne", der er engageret i klientens liv, og fungerer som vejleder og forbillede.

En anonym skriver: "Jeg havde en rigtig god relation til hende, jeg gik hos. Hun var ikke kun "terapeut", men det menneskelige trængte også igennem. Det er rart at sidde overfor et menneske, der ikke kun navigerer som ens terapeut, men som også har følelser osv."

"Den gode voksne" kan ses som en hjælper i forbindelse med overgangen fra barn til voksen. Et vigtigt element i denne overgang er løsrivelsen fra de internaliserede forældre billeder, der igennem barndom og tidlig ungdom har fungeret som rollemodeller på godt og ondt.[11] Løsrivelsen herfra kan være smertefuld og langstrakt, men er helt nødvendig, hvis den unge skal opnå selvstændighed og autonomi i sit liv.

[11] Se Jane Kroger: Identity Development p.96 om identitet og løsrivelse fra internaliserede forældre billeder.

“På en måde har unge mennesker mere brug for en mentor eller en vejleder, end en terapeut i klassisk forstand.

Det er fordi terapeutisk arbejde med unge mennesker i høj grad handler om at støtte op om identitetsdannelsen.

Identitetsdannelsen varer typisk, til man når midten af 20-erne.

For mange endda længere. I den periode er det store spørgsmål: Hvordan skal jeg finde ud af at blive voksen? Dermed være ikke sagt, at man ikke kan arbejde med traumer med unge mennesker. Det kan man, men man skal være opmærksom på, at filtrene ind til de sårbare steder ikke er lige så solide, som tilfældet oftest er for lidt ældre mennesker.

Det er muligvis let for et ungt menneske at komme i kontakt med de gamle traumer. Til gengæld kan det være svært at komme ud af oplevelsen bagefter. Og det bør man naturligvis tage højde for som terapeut.”

PK supervisor

En alternativ voksenmodel kan levere en tilgang til nye fortolkninger af virkeligheden og til nye handlemuligheder, som tager udgangspunkt i personens egne følelser og erfaringer:

“Jeg har følt mig taget alvorligt. Hvilket har hjulpet mig til at tage mig selv alvorligt, og har lært (og øver stadig) at træffe sunde valg og passe på mig selv. Jeg følte, at der var en der passede lidt på mig, og holdt mig ved ilden i at udvikle mig, og komme hen til et sted, jeg havde brug for at komme til.” (anonym)

En anden anonym beskriver, hvordan den alternative voksne kan åbne op for accept af og kærlighed til een selv som den person, man er:

“Min gadeterapeut har været en guide til at lære mig selv bedre at kende og lære at elske flere sider af mig selv og acceptere de sider, jeg ikke er glad for. Har mødt mig med varme og forståelse, uden at dømme og belære. Men har med spørgsmål givet mig lyst og mod til at arbejde med mig selv.”

Hovedkonklusioner

Forskellige dimensioner af Gadeterapeuternes arbejde er blevet behandlet i det foregående. Her skal fremdrages:

1. Gadeterapeuternes relation til klientgruppen
2. Rammerne for terapien
3. Gadeklienternes oplevelse af forløbene

Gadeterapeuternes relation til klientgruppen

- Det tillidsforhold, der eksisterer mellem Gadeterapeuterne og deres klientgruppe, er det bærende element i den terapeutiske relation.
- Tillidsforholdet bygger på gadeklienternes opfattelse af Gadeterapeuterne som anerkendende og accepterende i forhold til deres situation, indbefattet deres politiske/humanitære arbejde.
- At arbejdet foregår frivilligt understreger tillidsforholdet, samtidig med at det gør det muligt for unge uden ret mange penge at komme i terapi.
- Det er sandsynligt, at tillidsforholdet har været udslagsgivende for at en del unge mennesker, som ikke ville eller kunne behandles i offentlige behandlingstilbud, er kommet i behandling.

Rammer for terapien

- Hurtig tilbagemelding betyder meget for klienten, når han eller hun har henvendt sig til Gadeterapeuterne første gang.
- I udgangspunktet tilbydes gadeklienten 6 sessioner. Herefter vælger gadeterapeuten selv, om han/hun vil tilbyde flere sessioner. Det sker forholdsvis ofte. Forløbenes samlede længde varierer meget.
- Nogle klienter giver udtryk for, at manglende præcisering af rammerne for forløbet skaber forvirring. Det gælder antallet af sessioner, der tilbydes, samt hvad, der kan tages op i terapien.

Gadeklienternes oplevelse af forløbene

- Der er generelt tilfredshed med forløbene blandt gadeklienterne, såvel individuelle som gruppeforløb.
- Gadeklientens oplevelse af gadeterapeuten som anerkendende i forhold til klientens politiske/humanitære arbejde, letter vejen ind i det terapeutiske arbejde for klienten. Flere gadeklienter sætter oplevelsen af anerkendelse op imod erfaringer med andre behandlere, som de har oplevet som ikke-ankerkendende og fordømmende.
- De fleste af de interviewede gadeklienter ser i tilbageblikket to faser i deres individuelle forløb. I den første fase oplever de en reducere af stress- symptomerne. Når stress-symptomerne er aftaget, er de i stand til at gå ind i det terapeutiske arbejde, der handler om dybereliggende traumer og mønstre. Interviewene viser, at forløbene, ud over at afhjælpe de symptomer klienterne er kommet med, også kan føre til en modningsproces, hvorunder klienterne lærer at rumme de svære ting, der er i deres liv. I processen åbnes op for nye ressourcer hos klienten, som finder et bedre ståsted i sit liv.
- Det fremgår af undersøgelsen, at mange af gadeklienterne er bemærkelsesværdigt åbne for at tilegne sig den viden og de redskaber de får i deres terapi.

Litteraturliste

Bøger:

Bateman A. og Fonagy P.: Mentalization-based Treatment for Personality Disorders. Oxford University Press 2016

Erikson, Erik H: Identitet, ungdom og kriser. Hans Reitzels Forlag 1992

Kroger, Jane: Identity Development. Sage Publications 2007

Luhman N.: Tillid. Hans Reitzels Forlag 1999

Artikel:

Fonagy P., Luyten P., Campbell C., Allison L.: Epistemic Trust: Psychotherapy and the Great Psychotherapy Debate. <http://societyforpsychotherapy.org>

Bilag 1 - validitet

Undersøgelsen er udført af Mette Løgstrup, som selv har fungeret som gadeterapeut. Set fra en videnskabelig synsvinkel kan der sættes spørgsmålstegn ved undersøgelsens validitet, eftersom den udføres af en af de aktive i Gadeterapeuterne.

Dels er det nærliggende at antage at Mette Løgstrup er interesseret i at fremføre de positive ting ved Gadeterapeuterne, og ikke lægge så meget vægt på evt negative ting. Dels kan man forestille sig at deltagerne i undersøgelsen vil være tilbøjelige til at fremføre positive holdninger, når de bliver adspurgte af en af Gadeterapeuterne. Imod dette kan indvendes at det faktum, at deltagerne ved at interviewereren er en del af Gadeterapeuterne, er et godt grundlag for en tillidsfuld relation, der kan føre til udbytterige interviews.

Det er et åbent spørgsmål om en lignende undersøgelse ville kunne gennemføres af en udefrakommende.

Analyse & Tals deltagelse som udefrakommende rådgiver og sparringspartner har medvirket til at arbejdet med undersøgelsen er foregået i overensstemmelse med gældende videnskabelige principper, de beskrevne vilkår taget i betragtning.

Bilag 2 - rekruttering og forbundne bias

Gadeterapeuterne fører ikke registre.

Af samme grund har det heller ikke været så ligetil at få fat i klienter, som kunne deltage i denne evaluering.

Eftersom der ikke eksisterer et register af klienter, som kan danne baggrund for en systematisk randomisering af deltagerne i evalueringen, må man regne med forskellige bias i udvælgelsen.

Udvælgelsen af deltagere til undersøgelsen foregik ved at de klienter/forhenværende klienter, som kunne kontaktes, blev tilbudt at deltage.

Kontaktmåder:

- Terapeuterne (7 terapeuter) kontaktede de klienter, de for øjeblikket havde i terapi, sam evt andre, de havde haft i terapi og hvis kontaktoplysninger de stadig havde tilgang til (21 deltagere).
- Aktuelle klienter blev spurgt om de kendte nogen der havde gået hos Gadeterapeuterne og som kunne tænkes at ville deltage (1 deltager).
- Der blev ringet til tlf-numre som blev fundet via gamle e-mails, heraf viste nogen stykker sig at være forhenværende klienter, som gerne ville være med (3 deltagere).
- Der blev sat en annonce i en netavis som mange af klienterne læser (3 deltagere).
- Henvendelser via mail, uidentificeret hvor de har hørt om os (2 deltagere).

Bias:

- Størstedelen af deltagerne er rekrutteret gennem terapeuter, som enten stadig har klienterne i terapi, eller som har haft det for nylig. Dvs undersøgelsen har en overvægt af deltagere som har været i terapi indenfor de sidste fire - fem år.
- Klienter, som har været meget utilfredse eller som ikke har så mange ressourcer, må formodes ikke at være så tilbøjelige til at besvare en annonce som klienter med mange ressourcer og klienter, der har været tilfredse med forløbet.
- Selve spørgeskemaformen appellerer muligvis mere til unge mennesker med en relativ boglig uddannelsesmæssig baggrund, fremfor unge mennesker, der ikke har så meget boglig uddannelse.

Spørgeskemaundersøgelsen blev udført anonymt. Spørgeskemaerne blev sendt via et link igennem SurveyMonkey, dvs det kan ikke spores hvem der har udfyldt de konkrete besvarelser.

Der blev fundet 30 potentielle deltagere. De fik alle tilsendt et spørgeskema sammen med et informationsbrev.

29 udfyldte spørgeskemaer blev modtaget og brugt i analysearbejdet. 4 af dem var ufuldendte, men blev brugt i undersøgelsen i det omfang, de var udfyldte.