



SERVICESTYRELSEN

Marie Brøgger Andersen, Klaus Goldschmidt Henriksen & Marlene Na-yung Horst

# Det gode efterværn

Tidligere anbragte unges positive fortællinger om efterværn

Det gode efterværn



# Det gode efterværn

Tidligere anbragte unges positive fortællinger om efterværn

*Det gode efterværn*

Tidligere anbragte unges positive fortællinger om efterværn

© Servicestyrelsen 2011

Forfattere:

 **SPUK**

Marie Brøgger Andersen

Klaus Goldschmidt Henriksen

Marlene Na-yung Horst

Publikationen er udgivet af:

Servicestyrelsen

Edisonsvej 18, 1.

5000 Odense C

tel.: 72 42 37 00,

[servicestyrelsen@servicestyrelsen.dk](mailto:servicestyrelsen@servicestyrelsen.dk)

[www.servicestyrelsen.dk](http://www.servicestyrelsen.dk)

Layout: D-Grafisk, David Lund Nielsen

Fotos: Stig Stasig

Tryk: Aka-Print, Århus

1. udgave, 1. oplag 2011

ISBN 978-87-994306-2-8

Der kan frit citeres fra bogen med angivelse af kilde

Bogen kan downloades på [www.servicestyrelsen.dk](http://www.servicestyrelsen.dk) og på [www.spuk.dk](http://www.spuk.dk)

# Indholdsfortegnelse

■ Forord .....	7
<b>■ Del 1: Hvad er efterværn?</b>	
1.1 Efterværn kort fortalt.....	13
1.2 En voksen, der <i>vil</i> den unge .....	17
1.3 Mødested og fristed .....	25
<b>■ Del 2: Hvad kan efterværn hjælpe med?</b>	
2.1 Inden flytningen .....	29
2.2 Den første tid.....	35
2.3 Alt det praktiske.....	36
2.4 Uddannelse.....	47
2.5 Arbejde.....	54
2.6 Venner, familie og kærester.....	59
2.7 Krop og sjæl .....	67
2.8 Afslutning af efterværn.....	77
<b>■ Del 3: Gode råd fra de unge – et sammendrag</b>	
3.1 Gode råd fra unge til professionelle .....	81
3.2 Gode råd fra unge til andre unge .....	83
<b>■ Del 4: Hvis du vil vide mere</b>	
4.1 Forskning på efterværnsområdet .....	87
4.2 Lovgivning om efterværn .....	94



# Forord

## **Hvem henvender bogen sig til?**

Denne bog indeholder ti unges positive erfaringer med efterværn. Bogen er skrevet til ansatte på anbringelsessteder, kontaktpersoner i efterværnsindsatsen og kommunale sagsbehandlere, der kan bruge de

unges fortællinger til at forbedre støtten til de unge. Desuden kan tidligere anbragte unge bruge bogen som inspiration til at træffe konstruktive valg for deres egen fremtid.

## **Er du ansat på et anbringelsessted?**

### **(for eksempel døgninstitution, opholdssted eller plejefamilie)**

Bogen henvender sig til dig, der har til opgave at støtte tidligere anbragte unge i deres selvstændiggørelsesproces. I bogen kan du læse om, hvad unge, der tidligere har været anbragt, har haft af udfordringer ved at skulle flytte for sig selv, om hvilken type af støtte de har fået fra voksne, og om hvad der har virket ved denne støtte. Du kan således bruge bogen til selv at blive klogere på de unge og deres behov. Du kan også anvende bogen som omdrejningspunkt for samtaler med de unge om udfordringer, drømme og mål i livet.

## **Er du ansat som kontaktperson for unge, der er i efterværn?**

Bogen er også skrevet som inspirationsmateriale til dig, der som kontaktperson støtter unge, som i forbindelse med efterværn er flyttet for sig selv. Du kan blandt andet bruge bogen til at få et bredt perspektiv på efterværnsindsatsen og de mangesidede behov for støtte, som tidligere anbragte unge har. Du kan også anvende bogen som et redskab i dialogen med de unge om udfordringerne ved at skulle leve et selvstændigt voksenliv.



### **Er du ansat som kommunal sagsbehandler?**

Endvidere er bogen skrevet til dig, der som sagsbehandler i kommunen er ansvarlig for at tilrettelægge en god efterværnsindsats for unge. Vores håb er, at bogen kan hjælpe dig i din kontakt med den unge, med anbringelsesstedet og med medarbejdere i efterværnsindsatsen. Bogen kan også inspirere til forbedring af eksisterende tilbud og til udvikling af nye tilbud til unge, der modtager efterværn.

### **Er du ung og skal til at flytte for dig selv – eller er du lige flyttet?**

Sidst men ikke mindst er bogen skrevet til dig, der er på vej ud i livet efter at have boet i for eksempel en plejefamilie, på et opholdssted eller på en døgninstitution for børn og unge.

Formålet er, at de unges fortællinger om deres gode erfaringer kan inspirere dig til at tage imod den støtte, du bliver tilbudt. Samtidig vil vi gerne inspirere dig til at stille krav til de voksne, der har til opgave at hjælpe dig.

### **Hvad er formålet med bogen?**

Bogen er et dialogredskab til brug for professionelle og til inspiration for de unge. Tanken med bogen er, at de professionelle voksne skal have udbytte af at læse om udfordringer og erfaringer i øjenhøjde med de unge. Bogen er derfor skrevet i et sprog, der først og fremmest henvender sig til de unge.

Mange unge oplever store udfordringer i forbindelse med overgangen til at skulle klare sig selv. I denne bog er vi gået bevidst efter de gode historier og har interviewet unge, der har gode erfaringer med

efterværn. Det har vi gjort, fordi de gode historier er de bedste til at inspirere andre og give eksempler på, hvad man også kan gøre.

### **Hvem medvirker i bogen?**

Ti tidligere anbragte unge medvirker i denne bog. De ti unge har alle været anbragt i plejefamilier, på døgninstitutioner, på socialpædagogiske opholdssteder eller i hybler i kortere eller længere perioder af deres liv, og de har også alle sammen fået hjælp til at klare overgangen fra at være anbragt til at skulle stå på egne ben. De

har nemlig fået 'efterværn'. Du kan læse mere om 'efterværn' i kapitel 1.1 *Efterværn kort fortalt*.

De ti unge medvirker i bogen, fordi de gerne vil give deres erfaringer videre til andre unge og til de professionelle, der støtter de unge, uanset om det er sagsbehandlere, pædagoger på anbringelsessteder eller kontaktpersoner i efterværnsstøtten.<sup>1</sup>

De ti unge, som du vil møde i denne bog, er:

- **Nicki**, som siden han var otte år har været anbragt på en lang række døgninstitutioner og opholdssteder og som har fået efterværn på det sidste opholdssted, hvor han var anbragt. Nicki bor i dag for sig selv og er udlært tømrer. Udover sin ansættelse i et tømrerfirma er Nicki ansat som pædagogmedhjælper i en børnehave. Nicki er 22 år.
- **Mathias**, som har været anbragt i en plejefamilie siden han var 16 år og som har haft en fast kontaktperson før, under og efter sin plejefamilieanbringelse. Mathias bor i dag for sig selv og er i lære som maler. Mathias er 19 år.
- **Mira**, som flygtede sammen med sin familie til Danmark da hun var 14 år og som har været anbragt på et opholdssted fra hun var knap 15 år. Mira har fået efterværn i form af støtte fra en af opholdsstedets pædagoger. I dag bor Mira for sig selv, er udlært salgsassistent og har fast arbejde som sælger i en større virksomhed. Mira er 22 år.
- **Josefine**, som har været anbragt på et opholdssted fra hun var 16 år. Josefines efterværn har bestået af at bo i en udslningslejlighed med støtte i dagligdagen fra en medarbejder fra opholdsstedet. Josefine læser til Social- og sundhedsassistent. Når hun har afsluttet sin uddannelse, vil hun læse videre til sygeplejerske. Hun bor sammen med sin kæreste. Josefine er 21 år.
- **Mads**, som har været anbragt i to forskellige plejefamilier fra han var 15 år. Mads har boet for sig selv, siden han blev 18 år, men fik en mentor da han flyttede for sig selv. Han er desuden tilknyttet et mødested for tidligere anbragte unge. Mads bor fortsat for sig selv og har netop afsluttet HF. Han forventer at starte på pædagogseminariet inden længe. Ved siden af studierne arbejder han som tjener. Mads er 19 år.
- **Rasmus**, som har været anbragt på en døgninstitution og i to forskellige plejefamilier fra han var 10 år. Rasmus har boet i en hybel sammen med en anden ung som en del af sit efterværnstilbud. Hyblen var tilknyttet et mødested for tidligere anbragte unge, hvor Rasmus

---

1 De unge har ikke erfaringer med de nye muligheder i Barnets Reform, som blev indført efter 1. januar 2011, fordi de på det tidspunkt enten var færdige med, eller tæt på afslutningen af, deres efterværn.

også ofte kom. I dag bor Rasmus for sig selv og er i lære som tømrer. Rasmus er 29 år.

■ **Nanna**, som har været anbragt på et opholdssted fra hun var 15 år og som har fået efterværn i form af en kontaktperson fra opholdsstedet, som støttede hende i at klare at bo for sig selv. Nanna bor i dag midlertidigt hos sin mor, mens hun leder efter en lejlighed. Hun er i gang med at tage en HF-eksamen. Nanna er 22 år.

■ **Mathilde**, som har boet hjemme hos sine forældre det meste af sit liv, men som har været anbragt i kortere perioder i en plejefamilie og har boet to år på en døgninstitution. Kort før Mathilde blev 18 år, flyttede hun for sig selv, og da hun blev 18 år, blev hun tildelt efterværn i form af støtte fra en kommunal kontaktperson. Hun kom desuden jævnligt på et mødested for tidligere anbragte unge. I dag bor Mathilde sammen med sin kæreste og deres barn. Hun er i øjeblikket på barselsorlov og skal færdiggøre sin HF-eksamen, når barselsorloven slutter. Mathilde er 22 år.

■ **Line**, som har været anbragt på et opholdssted fra hun var 15 år og har haft en plejefamilie, som hun har boet hos i weekenderne. Line fik fortsat støtte fra sin kontaktpædagog på opholdsstedet, da hun flyttede fra opholdsstedet. I dag bor Line sammen med sin mand og deres to børn. Hun er i lære som skiltemaler. Line er 28 år.

■ **Katrine**, som har været anbragt på et observationshjem og i tre forskellige plejefamilier fra hun var knap et år gammel. Da hun som 17-årig kom tilbage fra et efterskoleophold, fik hun tilbudt at bo i en hybel med støtte fra en kontaktperson. I dag bor Katrine midlertidigt hos sine plejeforældre, mens hun leder efter en lejlighed, hvor hun kan bo for sig selv. Hun er i lære som møbelpolstrer men arbejder lige nu på et plejhjem, mens hun leder efter en læreplads. Katrine er 22 år.

Alle navne i bogen er anonymiserede – både navnene på de ti unge og navnene på de voksne, der indgår i de unges fortællinger.

### Hvordan er bogen opbygget?

Bogen er inddelt i fire dele:

**Del 1** giver en kort forklaring på, hvad efterværn er.

**Del 2** gennemgår, hvordan efterværn kan bruges til at støtte den unge.

**Del 3** er et sammendrag af de unges gode råd til de professionelle og til andre unge.

**Del 4** giver en kort oversigt over relevant forskning på efterværnsområdet og præsenterer desuden lovgivningen om efterværn.

Bogen bygger som nævnt på ti unges fortællinger om efterværn. Derfor består en stor del af bogen af citater fra de unge. Ci-

taterne i bogen er markeret tydeligt.

De ti unge, som medvirker i bogen, er blevet bedt om at komme med gode råd både til de professionelle, som skal støtte unge i overgangen til en selvstændig tilværelse, og til unge, som skal lære at klare sig selv på egen hånd uden for anbringelsesstedets trygge rammer. Du finder disse gode råd i slutningen af de fleste kapitler. Rådene fra de unge til de professionelle er suppleret med faglige erfaringer fra forfatterne – erfaringer, som er samlet ind gennem mange års arbejde med efterværn.

### **Hvordan er bogen blevet til?**

Bogen er udgivet af Servicestyrelsen og er skrevet af Marie Brøgger Andersen, Klaus Goldschmidt Henriksen og Marlene Na-yung Horst fra SPUK, Socialt og Pædagogisk Udviklings- og Kursuscenter ApS, [www.spuk.dk](http://www.spuk.dk). Fotos er taget af Stig Stasig.

Bogen er blevet til på baggrund af personlige interview med ti unge fra hele Danmark. Der er gennemført ti individu-

elle interview med de unge samt to fokusgruppeinterview, hvor nogle af de unge medvirkede.

En følgegruppe har hjulpet forfatterne med gode råd og ideer til bogens indhold og opbygning. Følgegruppen har bestået af: Asbjørn Agerskov, Socialpædagogernes Landsforbund, Frank Pedersen, Landsforeningen af Opholdssteder, Marie Riishøjgaard, Terminalen, Haderslev Kommunes efterværnsprojekt, Bente Nielsen, Baglandet Aarhus, Marleen Stefansen, Ungdomscenteret Aarhus Kommune, Turbo og Peter Jensen, SPUK. Hanne Holm Jensen, Hillerød Kommune, har desuden hjulpet med at kvalitetssikre bogen.

### **Tak til**

Der er mange, der har medvirket til at gøre denne bog til virkelighed. Vi vil dog gerne rette en særlig tak til de ti unge, som medvirker i bogen. Tak for, at I på ærlig og åbenhjertig vis har delt jeres historier med os!



## Del 1:

# Hvad er efterværn?

**Er du professionel** og ansat på et anbringelsessted, kontaktperson eller sagsbehandler, kan du her få en kort gennemgang af Servicelovens efterværnsbestemmelser (selve lovteksten er bragt sidst i bogens 4. del). Du kan også læse om to faktorer i det gode efterværn, som de unge har tillagt særlig betydning, nemlig 'den nære voksenrelation' og 'et sted at mødes'.

**Er du ung**, kan du i denne del få et overblik over, hvad efterværn er. Du kan også læse om de unges gode erfaringer med at have tætte voksenkontakter og om, hvad de har fået ud af at komme på særlige mødesteder for anbragte og tidligere anbragte unge.

### 1.1 Efterværn kort fortalt

Nanna siger: „Jeg synes bare, at det efterværn er så skide vigtigt. Når man spytter så mange penge i at sende de unge på opholdssted, hvorfor så ikke lige spytte lidt ekstra i og så hjælpe dem godt derfra? Jeg sammenligner det lidt med et kørekort. Det er fint, at du tager kørekortet på dit opholdssted, men du skal altså først lære at køre bil, når du kommer ud. Når man står i det, så er det svært at se, at det hjælper. Det er først bagefter, man kan se det. Så jeg synes, at det er

enormt vigtigt, at man lige holder fast i folk. Du kan lige så godt hjælpe folk helt i stedet for at hjælpe dem halvt, synes jeg.“

De ti unge, som medvirker i denne bog, har alle fået efterværn. Men hvad vil det egentlig sige? Hvad betyder ordet efterværn?

Efterværn er støtte til unge, der umid-

delbart op til det fyldte 18. år har modtaget støtte efter Servicelovens § 52, stk. 3 i form af enten en anbringelse eller en kontaktperson<sup>2</sup>.

Efterværnsstøtte efter Servicelovens § 76 vil ofte bestå af, at den unge får tildelt en kontaktperson eller en pædagog, som besøger den unge i hans/hendes nye hjem og hjælper den unge med at lære at klare hverdagens udfordringer. Efterværn kan dog også bestå af, at anbringelsen fortsættes efter, at den unge er fyldt 18 år, at der oprettes en udslusningsordning i forbindelse med anbringelsesstedet, eller at der tildeles andre former for støtte, der har til formål at bidrage til en god overgang til en selvstændig tilværelse – for eksempel at den unge bliver tilknyttet og begynder at komme på et mødested sammen med andre unge, der har været anbragt. Formålet med efterværnet er under alle omstændigheder at støtte den unge i at få en selvstændig tilværelse, hvor han/hun kan klare sig selv, og hvor især arbejde og uddannelse er vigtige elementer.

Nicki siger: „Efterværn, det har bare været nogen, man kunne ringe til, og nogen man kunne åbne op over for, og nogen der kunne hive én op ad det hul, man nu havde gravet sig ned i.“

### Hvornår kan man få efterværn?

Hvis den unge er anbragt uden for hjemmet, lige før han/hun fylder 18 år, kan

<sup>2</sup> Efterværn tilbydes således også til unge, som har haft en kontaktperson umiddelbart inden, de fyldte 18 år, men da denne bog omhandler tidligere anbragte unge, har vi i det følgende valgt kun at skrive om efterværn for unge, der har været anbragt.

kommunen tilbyde efterværn, indtil den unge fylder 23 år, når det vurderes at være af væsentlig betydning af hensyn til den unges behov for støtte, og når den unge er indforstået med det. Det er vigtigt at støtten tilrettelægges, så den bidrager til en god overgang til voksenlivet.

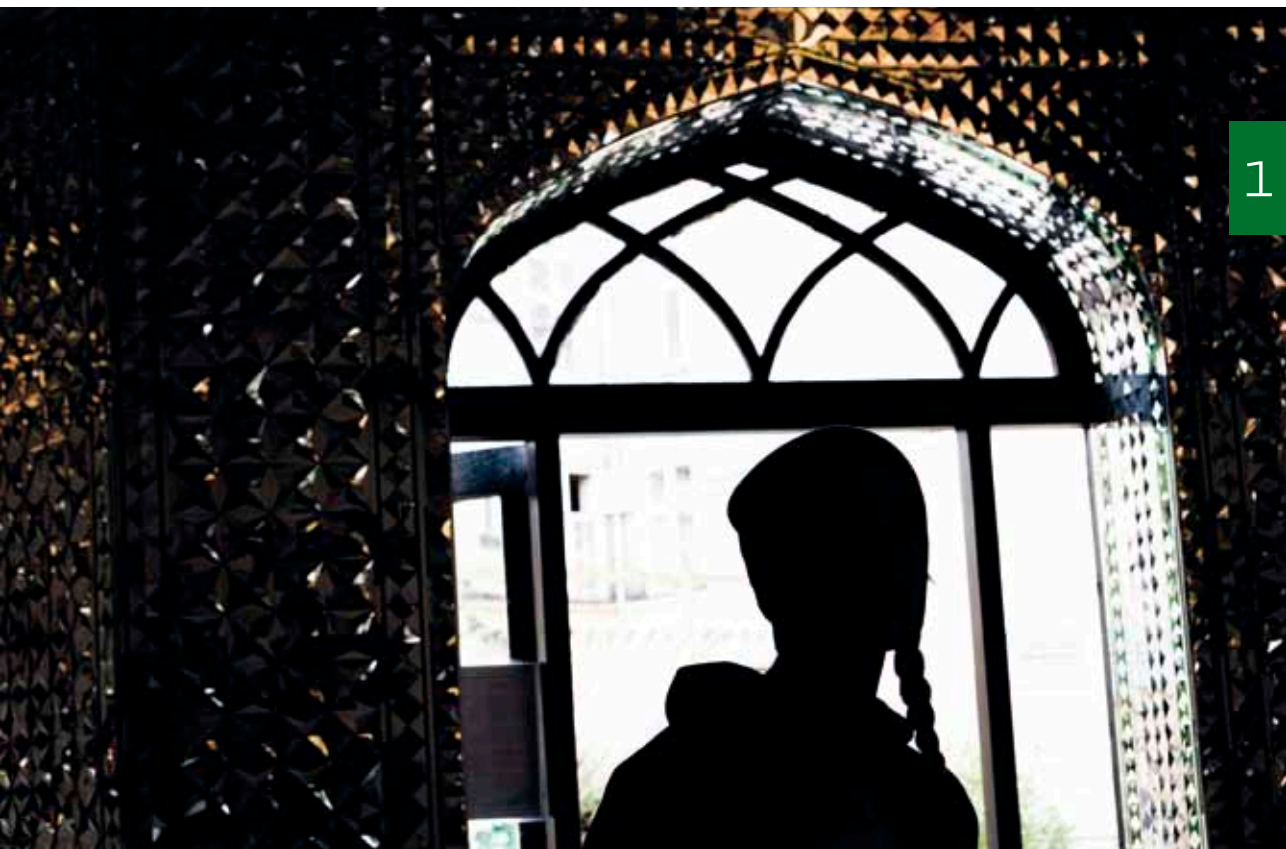
Kommunen skal tage stilling til, om den unge skal tilbydes efterværn senest seks måneder før, den unge fylder 18 år. Hvis den unge har været ‘tvangsanbragt’ – det vil sige anbragt uden sine forældres samtykke<sup>3</sup> – lige før det fyldte 18. år, skal kommunen tilbyde den unge efterværn i form af en kontaktperson.

Efterværnsstøtten stopper, når den unge eller kommunen vurderer, at den unge ikke længere har behov for støtten, eller når den unge fylder 23 år.

Når den unge fylder 16 år, skal han/hun sammen med sin sagsbehandler og anbringelsesstedet begynde at sætte nogle mål for, hvordan overgangen til et selvstændigt voksenliv skal foregå samt planlægge, hvordan målene i handleplanen nås.

Hvis den unge har sagt nej til et tilbud om efterværn, men finder ud af, at han/hun godt vil tage imod tilbuddet alligevel, kan det godt lade sig gøre at få efterværn, hvis kommunen er enig i, at den unge har brug for det. Det gælder også, hvis den unges situation ændrer sig, så der efter udskrivningen alligevel opstår et behov for støtte.

<sup>3</sup> Eller uden eget samtykke, hvis den unge er over 15 år.



Hvis den unge flytter til en anden kommune i forbindelse med opstarten på efterværn eller i løbet af efterværsforløbet, skal den nye kommune have den unges handleplan. Senest 30 dage efter, at den nye kommunen har modtaget handleplanen, skal kommunen beslutte, om den er enig i handleplanen. Den unge skal være enig i, at handleplanen sendes til den nye kommune.

#### **Hvordan kan efterværn se ud?**

Efterværn kan se forskelligt ud fra ung til ung afhængigt af den unges behov og

tilbuddene i den unges kommune. For eksempel er det ikke i alle kommuner, at der eksisterer mødesteder for tidligere anbragte unge.

Efterværn kan være:

- *At anbringelsen i plejefamilie, på opholdssted eller på døgninstitution fortsættes ud over det fyldte 18. år*

Det kan være, at den unges anbringelse fortsætter, efter at den unge er fyldt 18 år.



■ *At den unge får tildelt en kontaktperson*

Det kan være, at den unge 'får' en fast kontaktperson, som er sammen med ham/hende et vist antal timer om ugen, og som den unge kan ringe til og tale med, når han/hun har brug for det.

Kontaktpersonen kan nogle gange være en pædagog fra det anbringelsessted, hvor den unge har boet. Kontaktpersonen kan så følge med ud, når den unge forlader anbringelsesstedet, og fortsætte kontakten med den unge. Kontaktpersonen kan også være en af kommunens kontaktpersoner, som den unge nu skal lære at kende. Det kan også være, at den unge allerede har en kontaktperson fra kommunen, som har fulgt ham/hende i længere tid (også imens den unge var anbragt uden for hjemmet) og som fortsætter med at støtte den unge i efterværnet.

■ *At den unge fortsat er tilknyttet sin plejefamilie, opholdssted eller døgninstitution*

Det kan være, at den unge får en udslusningsordning, hvor han/hun bor for sig selv, men har mulighed for at være på sit 'gamle' anbringelsessted i kortere perioder – for eksempel i ferier eller weekender.

Uanset om den unge får efterværn – eller hvilken form for efterværn, den unge får – skal den unge så vidt muligt kunne besøge sit 'gamle' anbringelsessted kortvarigt, for eksempel i forbindelse med fødselsdage og jul.

■ *At den unge får mulighed for at blive tilknyttet et særligt mødested sammen med andre anbragte eller tidligere anbragte unge*

Det kan være, at den unges kommune har etableret et fælles mødested for anbragte eller tidligere anbragte unge. I mødestedet kan den unge komme og få råd, hjælp og vejledning og møde mennesker, der har været i samme situation som den unge – mennesker som forstår og har tid til at lytte.

■ *At den unge flytter ind i en hybel eller i en udslusningslejlighed*

Det kan være, at den unges opholdssted eller døgninstitution har etableret en særlig udslusningslejlighed i forbindelse med – eller i nærheden af – institutionen. Medarbejdere, som den unge kender fra anbringelsesstedet, kan så holde kontakt med den unge og yde hjælp, når den unge får brug for det.

Det kan også være, at den unges kommune har etableret hybler eller lejligheder omkring en fælles opgang (opgangsfællesskaber), hvor der er kontaktpersoner fra kommunen tilknyttet, som kan støtte og hjælpe den unge.

■ *At den unge tilbydes andre former for støtte*

Afhængigt af den unges behov kan den unge også tilbydes andre former for støtte, som bidrager til en god overgang til voksenlivet. For eksempel kan det være, at den unge tilbydes et behandlingsforløb hos en psykolog, eller at den unge tilbydes støtte via netværks- eller samtalegrupper.

## 1.2 En voksen, der vil den unge

Som vist ovenfor kan efterværnsforløb se meget forskellige ud, afhængigt af den unges behov og tilbuddene i den unges kommune. Men selvom efterværnsforløb er forskellige, er der én ting, som er fælles for de fleste forløb: Efterværn indebærer som regel, at en eller flere voksne skal forsøge at skabe et tæt og fortroligt forhold til den unge. For at unge mennesker kan få noget ud af deres efterværnsforløb, er det vigtigt, at de stoler på de voksne, som skal støtte dem, at de tør være ærlige over for de voksne, og at de tør tage imod den hjælp, som de voksne kan tilbyde.

De ti unge, som medvirker i denne bog, har alle oplevet at have en tæt og fortrolig kontakt til en voksen. For en del af de unge opstod kontakten allerede under anbringelsen. Det var for eksempel tilfældet for Mira, der på sit opholdssted mødte en pædagog, som var anderledes end de pædagoger, hun før havde mødt, og som hun meget hurtigt knyttede sig tæt til. For andre af de unge blev det nære forhold til en voksen opbygget, da de var flyttet fra deres anbringelsessteder og var startet i efterværn. Det var for eksempel tilfældet for Mathilde, der mødte en pædagog, som hun straks faldt i hak med, da hun flyttede i egen lejlighed og blev tilknyttet et efterværnsprojekt.

De ti unge fortæller alle om det nære forhold til en voksen som noget, der har haft stor betydning i deres liv – både før, under og efter deres efterværnsforløb. De fortæller om voksne, der har været der

for dem når som helst og hvor som helst. Om voksne, som har støttet dem i at finde optimismen og troen på livet frem igen. Og om voksne, som har vist dem tillid og lukket dem ind i deres eget liv. Det er alle sammen fortællinger som viser, hvor stor betydning det har for unge at møde voksne, som virkelig vil dem.

### En der brænder for at hjælpe

For mange af de unge, som vi har interviewet til denne bog, er der én ting, som har været fuldstændig afgørende for, om de har knyttet sig til de voksne, som de er stødt på under deres anbringelser og efterværnsforløb: om de voksne har haft hjertet med i arbejdet. Kun de voksne, som virkelig har brændt for deres pædagogiske arbejde og som har vist en oprigtig interesse for de unge, er sluppet igennem nåleøjet og er blevet til betydningsfulde voksne for de unge.

Flere af de unge taler om, at de nærmest har en slags sjette sans, der fortæller dem, om de voksne virkelig vil dem. Selvom de voksne måske siger alt det rigtige, kan de unge fornemme på deres kropssprog og væremåde, om de rent faktisk mener det, de siger.

Josefine siger: *„Jeg kan jo godt spotte, hvis folk er falske. En pædagog, der går på arbejde om morgenen og tænker: ‘Jeg skal fandeme ud og gøre noget godt for nogle unge’ – man kan godt mærke, at de brænder for det. Og man kan også godt mærke, hvis det er en, der tænker: ‘Åh, for helvede, hvorfor har jeg ikke fri i dag?’“*

### En der tager ansvar

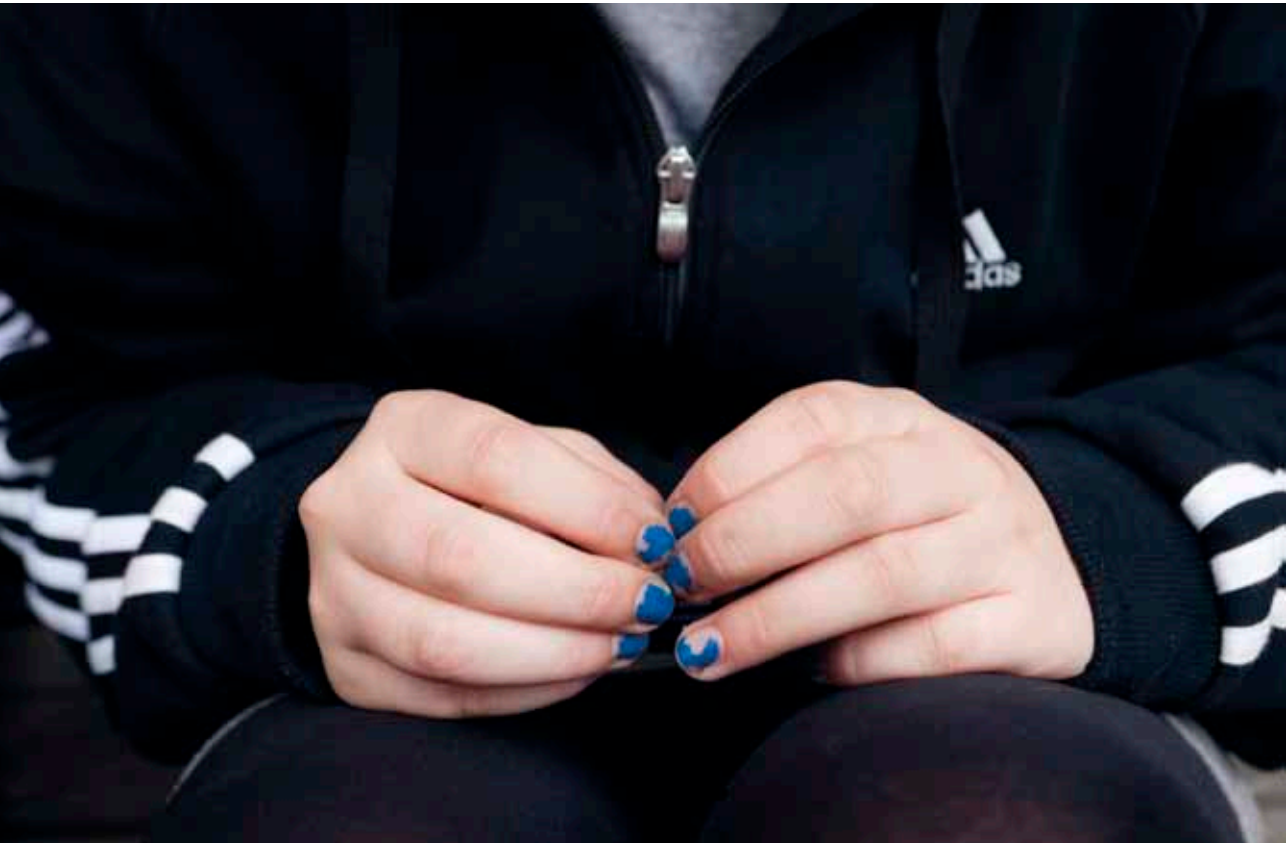
Selvom de ti unge alle har mødt voksne, som har brændt for at støtte og hjælpe dem, har det alligevel været svært for nogle af dem at tage initiativ til kontakt og selv opsøge de voksne. Derfor har det haft stor betydning for de unge, at de voksne selv var opmærksomme på at tage kontakt – og at de voksne på den måde tog ansvar for at bevare det tætte forhold imellem dem.

Katrine siger: „For andre er det jo så naturligt, at de bare ringer rundt for at snakke om et eller andet, men det er det ikke for sådan nogle som os. Vi er sådan lidt: ‘forstyrrer vi, når vi

ringer?’ Så det er vigtigt, at nogle voksne tager initiativet og indimellem spørger: ‘Hvordan går det?’“

At de voksne er opmærksomme på at opsøge de unge og ikke blot læner sig tilbage og venter på, at de unge selv beder om hjælp, er ifølge de unge særligt vigtigt, når man er flyttet fra anbringelsesstedet og bor for sig selv.

Mira fortæller for eksempel, at hun tit har været bange for, at de voksne omkring hende skulle synes, at hun var til besvær. Hun har derfor tit valgt at trække sig og ikke gøre opmærksom på sine behov. Der-



for har det haft stor betydning for Mira, at hendes kontaktperson i efterværnsforløbet selv opsøgte hende.

### En der ser bag facaden

Når de ti unge fortæller om de voksne, som har fået en særlig betydning for dem, nævner flere, at de voksne har været gode at snakke med. De unge har følt sig set og hørt i samtalerne med de voksne – blandt andet, fordi de voksne har snakket med dem, i stedet for at snakke dem efter munden.

Nicki fortæller for eksempel, at det først var, da han mødte en voksen, som turde sige ham imod, at han for alvor begyndte at åbne sig og vise tillid. *„Hun kunne sætte sig i respekt, og hun kunne sige tingene på en bestemt måde. Ikke det der med ‘lad os lige snakke om det’. Hun sagde det bare på en måde, som jeg ikke kunne sige imod. Og hvis jeg så hævdede stemmen eller begyndte på det ene eller andet, jamen så gik hun jo bare imod i stedet for at trække i defensiv. Så jeg vidste, hvor jeg havde hende.“*

At de voksne har været gode at snakke med, handler for nogle af de unge om, at de har været i stand til at gennemskue dem. At de har kunnet se bag om deres facader og set, hvad der virkelig var på spil.

Mira forklarer: *„Det der også var rigtig anderledes med Marianne [pædagog fra opholdsstedet og senere kontaktperson], det var, at hun kunne se det på mig, selvom jeg smilede. Det var der ingen andre pædagoger, der kunne. Jeg smilede jo altid, men selvom hun kunne se, at jeg*

*smilede, så sagde hun: ‘Lad være med det der’. Hun kunne se det i øjnene på mig, at jeg var ked af det. Så sagde hun: ‘Skal vi lige gå en tur eller snakke inde på værelset?’“*

### En der kender den unges historie

De fleste af de unge, som medvirker i denne bog, har kendt de voksne, som de har fået støtte fra i deres efterværnsforløb, i lang tid. De voksne, der for alvor har tiltaget sig betydning i de unges liv og har formået at støtte dem i overgangen til en selvstændig voksentilværelse, har med andre ord en fælles historie med de unge. Og netop den fælles historie har været vigtig for de unges udbytte af deres efterværn.

Nanna siger: *„Det kan godt tage et års tid, før du sådan rigtig får opbygget tillid til pædagogerne på dit opholdssted – og der ser man jo hinanden dagligt. Så jeg tænker bare, at hvis du skulle have en kontaktperson fra kommunen, som du ser en time om ugen, så tager det altså lang tid at få opbygget tilliden. De pædagoger, jeg havde på opholdsstedet, dem følte jeg mig tryk ved, og jeg turde sige, hvordan jeg havde det. Jeg prøvede at lade være, men hvis de så spurgte mig, så turde jeg være ærlig overfor dem. Og de kendte mig og vidste godt, hvor mine problematikker lå, fordi, det kan jo også tage enormt lang tid at finde ud af, hvor det lige er, man skal sætte ind henne, og hvornår man skal gøre noget, og hvornår man ikke skal. Men det at de vidste det, det gjorde, at vi kunne begynde at reflektere og arbejde med det stort set med det samme, jeg var flyttet.“*

Når de voksne har været en del af de un-

ges liv igennem mange år, så kender de de unges historier og ved, hvad der er sket før, under og efter anbringelsen. Det har været en stor støtte for nogle af de unge, at de voksne på den måde har kunnet hjælpe deres hukommelse på vej.

Line fortæller: *„Peter [kontaktperson] hjælper mig med at huske de gode ting, jeg har gjort. Han siger tit, at da jeg kom til opholdsstedet dengang, der stampede jeg i gulvet og sagde ‘jeg vil aldrig i skole mere’. Og så endte jeg i skole alligevel. Han fortæller mig også meget om de lykkelige ting, der er kommet ud af det. Fra surt til sødt. Det gør han stadigvæk den dag i dag. Han er sådan lidt min hukommelse.“*

### En der kan være en livline

Unge, der skal flytte hjemmefra og lære at stå på egne ben, oplever ofte overgangen fra hjemmets trygge rammer til tilværelsen på egen hånd som en forvirrende, overvældende og nogle gange ensom tid. Det gælder for helt ‘almindelige’ unge, og det gælder (måske især) for unge, der har været anbragt. Unge, der flytter hjemmefra, har som regel en livline til deres forældre. Det er forældrene, de ringer til for at få gode råd eller praktisk hjælp, hvis afløbet stopper til, hvis de er kommet til at låse sig ude, eller hvis kontoen er gabende tom sidst på måneden.

Ofte har tidligere anbragte unge ikke sådan en livline til deres forældre. De har derfor brug for en anden form for sikkerhedsnet. De har brug for nogle voksne, som stiller op, når det brænder på, og som kan rykke ud med kort varsel. Sådan nogle voksne har flere af de unge, som med-

virker i denne bog, haft.

Line fortæller for eksempel, at det var hendes kontaktperson fra opholdsstedet, som hun ringede til i perioden efter anbringelsen, når det hele ramlede for hende.

Det var dog ikke kun, når der opstod akutte situationer, at de unge havde brug for en livline til en voksen. Det var også, når hverdagen bød på succeser, der skulle fejres, eller nederlag der skulle tales om og bearbejdes. Det, at der var en voksen, som fulgte med i hverdagens op- og nedture, har haft stor betydning for mange af de unge.

### En der forventer noget

Unge, der skal lære at stå på egne ben, har brug for, at der er nogle voksne, der støtter dem i denne proces på flere forskellige måder. De unge fortæller, at de blandt andet har haft brug for at vide, at der var nogen, der forventede noget af dem. Og at der var nogen, der blev skuffede eller kede af det, hvis de for eksempel droppede ud af deres uddannelse, hvis de blev fyret fra deres arbejdsplads, eller hvis de lod deres hjem og økonomi sejle.

Line fortæller: *„Peter [kontaktperson] har altid været min „dævel på skulderen“, der har sagt, at det kunne jeg godt gøre bedre eller givet mig sparket bagi. Han har ikke været sådan en moralprædikant, der har sagt, ‘du skal sådan og sådan og sådan’, men han har sagt, ‘det kan du altså godt gøre bedre, du er meget mere værd end det’. Han fortæller de gode ting om mig og siger, at jeg sagtens kan gøre det bedre.“*

### **En den unge kan spejle sig i**

Unge, der skal lære at klare en selvstændig voksentilværelse på egen hånd, har brug for støtte fra voksne, som kan påtage sig mange forskellige opgaver. Blandt andet har de unge brug for voksne, som de kan spejle sig i. Voksne, som kan guide dem, og som kan være en slags rollemødder for dem.

Josefine siger: „Ruth [kontaktperson] har jeg stadig rigtig meget kontakt med. Jeg har jo kunnet bruge hende på den samme måde, som små børn gør ved deres forældre. Sådan efterlignet hende. Jeg opdager for eksempel nogle af de værdier, som hun viderefører til sine børn, og som hun har prøvet at give til os.“

### **En der viser tillid**

Et af de tegn, som flere af de unge har set på, at de professionelle voksne virkelig vil dem, er, at de er blevet inviteret med ind i deres private hjem. Alle de unge, der har oplevet at blive inviteret med hjem, beskriver det som noget meget betydningsfuldt. Både fordi det har givet dem et indblik i en type familieliv, som de ikke selv har oplevet med deres egen familie, men især fordi de har set det som et udtryk for tillid og oprigtig interesse.

Mira fortæller: „På opholdsstedet, der måtte vi i starten tage med hjem til de pædagoger, der arbejdede der. Men så kom der en ny leder, og så måtte vi ikke det længere. Men så kan jeg huske engang, hvor vi skulle i skoven, Marianne og jeg. Og det var et eller andet med, at hun skulle hente en trøje eller sådan noget, og vi måtte jo normalt ikke se, hvor de boede, efter at den nye

leder var kommet. Men så sagde Marianne alligevel: ‘Ej, kan vi ikke lige hurtigt køre hjem til mig? Men du skal ikke sige det til nogen.’ Og jeg ville selvfølgelig ikke sige det til nogen. For det var vores lille hemmelighed. Det var et bevis på, at hun stolede på mig, og at jeg betød noget for hende. Jeg var ikke bare hendes arbejde, kan man sige. En anden pædagog, der bare så mig som sit arbejde, ville aldrig have gjort det samme. Hun ville tænke: ‘Nej, jeg vil ikke miste mit arbejde’. For hun ville ikke have tillid til mig. Hun ville bare se mig som et arbejde. Men det gjorde Marianne ikke. Hun tænkte: ‘Mira er også et menneske’. Jeg følte mig som noget særligt den dag.“

Marianne blev senere Miras kontaktperson under hendes efterværnsforløb, og de to har i dag et tæt og fortroligt forhold. Mira har også et nært forhold til Marianne's familie og opfatter dem som en slags erstatning for det familiesammenhold, hun selv har savnet i sin barndom og ungdom.

### **En der giver noget af sig selv**

Fælles for flere af de unges fortællinger er, at det har haft stor betydning for dem at møde voksne, som har været villige til at give de unge noget af sig selv. At de voksne har indviet de unge i deres egne personlige historier, har for mange af de unge været et tegn på tillid.

Katrine siger: „Det er ikke fordi, jeg skal høre hele deres historie, men det er meget rart, at de gider fortælle og sige, ‘Jamen, det kan jeg faktisk sætte mig ind i, fordi jeg har selv prøvet det og det og det.’ Det giver i hvert fald noget, så

1  
man nemmere kan snakke med dem og ligesom sige, 'Jamen du kan egentlig godt forstå, hvordan jeg har det. Og du kan godt sætte dig ind i min situation'."

For de voksne, som skal støtte de unge i livets op- og nedture, er det dog en hårfin balance at dele ud af private tanker og erfaringer – uden at dele for meget. Det er en vigtig opgave for voksne, der engagerer sig så dybt i nogle enkelte unge, at de nøje overvejer, hvor meget de vil give af sig selv. Deler de for eksempel deres personlige problemer og bekymringer med de unge, risikerer de, at de unge kommer til at føle et ansvar for de voksnes situation. Omvendt er det naturligvis også med til at udvikle de unges empati og indlevelses-evne, når de voksne giver noget af sig selv.

### En der holder kontakten – frivilligt

Flere af de unge fortæller også om, hvor meget det har betydet for dem, at de voksne har fastholdt kontakten til dem, efter at deres efterværnsforløb officielt er afsluttet.

Line fortæller: „Peter [kontaktperson] fortalte mig jo, at nu var det slut økonomisk, men jeg kunne altid ringe til ham, og han ville stadigvæk komme, når jeg havde brug for det. Og så er det bare fortsat. Og jeg har ikke kun ringet til ham, når jeg havde brug for ham, men også ringet og sagt: 'ej ved du hvad, det og det og det er sket'. Og nu kommer vi jo også hos ham og hans kone med børnene. Jeg ved ikke, om man kan kalde ham min reservefar eller -onkel eller et eller andet.“

### Hvad skal den voksne kunne?

Hvis nu det var dig, der skulle ansætte en voksen som kontaktperson for en ung, der skulle have efterværn, hvad ville du så lægge vægt på, at den voksne skulle kunne? Dét har vi spurgt de ti unge om, og her er, hvad Mads og Katrine synes:

Mads siger: „Jeg ville jo nok kigge på, hvordan personen kommer ind. Om det er en stille type eller en åben type. Typen, der skal være hernede [i mødestedet, hvor Mads kommer] og tage sig af de unge, det bliver nødt til at være en åben type. Det bliver nødt til at være med energi og fuld kraft på. Men så skal de jo også have nogle faglige kompetencer. Noget seriøsitet og noget viden om, hvad det er, de går og laver. En viden om unge.“

Katrine siger: „En ting, jeg synes, er meget, meget vigtig, det er, at de har tålmodighed til at sidde og snakke med en ung og lytte og høre, hvad den unge har at sige. Og er overbærende på den måde, at unge som mig kan jo indimellem godt få nogle raserianfald, der kan gå lidt ud over dem. Så overbærende på den måde, at de ligesom kan sige: 'Okay, så lader vi hende lige rase ud. Og så kan vi snakke om det bagefter.' Jeg synes også, at en meget væsentlig ting er, at de ikke er sådan nogle tørre nogle, der bare sidder inde på kontoret hele dagen og drikker kaffe. Altså, at de vil noget med de unge. Og at de kan snakke om nogle ting, som interesserer de unge.“

Det er tydeligt, at det betyder meget for de unge, at de voksne tør være personlige – at de tør vise de unge, hvem de er. Det gælder også måden, de voksne taler med de unge på. Sprogbruget er faktisk én af de ting, som de unge nævner flere gange

### **Gode råd til de voksne om: Hvordan du kan være der for den unge**

Det er en god ide at:

- Du er personlig og giver lidt af dig selv.
- Du viser den unge, at du er villig til at stille op, når det brænder på.
- Du forventer noget af den unge.
- Du viser den unge, at du ikke bare er der for lønnens skyld.
- Du holder fast i kontakten med den unge – også når der ikke bliver spurgt om hjælp!
- Du er ærlig og siger tingene lige ud.

Supplerende faglige erfaringer:

- Det kan lette kontaktarbejdet, hvis den unges og kontaktpersonens fritidsinteresser matcher.
- Det har stor betydning for den unge at have en voksen i efterværnsforløbet, som han/hun kender. Hvis det er muligt, er det derfor en god ide, at en voksen fra anbringelsesstedet „flytter med ud“ i efterværnet. Alternativt kan det give de unge en oplevelse af tryghed og sammenhæng i indsatsen, hvis de „nye voksne“ fra det kommende efterværnstilbud starter med at skabe kontakten til den unge, mens den unge stadig er anbragt.

### **Gode råd til unge om: Kontakten til de voksne, der er der for at hjælpe**

Det er en god ide at:

- Du er åben og viser den voksne tillid.
- Du beder om hjælp, hvis du har brug for det.
- Du lader være med at skåne den voksne for dine problemer. Stol i stedet på, at den voksne selv siger fra, hvis han/hun bliver overbebyrdet.
- Du lader dig inspirere af den voksnes måde at leve sit liv på.



1 i forskellige sammenhænge. De unge er enige om, at det er vigtigt, at de voksne stopper med deres 'pædagog snak' og i stedet lader deres personlighed skinne igennem, når de taler med dem.

Mira siger: „Der er mange pædagoger, der er meget professionelle. Det vil sige, de ved, hvad de skal sige, hvad de ikke må sige, hvad de må spørge mig om, hvad de ikke må spørge mig om. Altså, det er meget sådan robotagtigt. Og sådan var Marianne [pædagog og kontaktperson] ikke. Nogle gange kunne hun godt komme med nogle jokes, hvor man tænkte: 'Ej, det sagde du bare ikke det der'.“

Miras pointe er, at hendes kontaktperson turde at joke, provokere og sige tingene lige ud, når hun talte med Mira. Hun turde sige noget andet end det, Mira forventede, og hun turde være personlig.

Det er absolut ikke småting, de voksne skal kunne, hvis man spørger de ti unge, som medvirker i denne bog. De skal både være åbne, initiativrige, tålmodige, lyttende, vedholdende, personlige, ærlige, fagligt vidende og meget, meget andet. Og der er da heller ikke nogen tvivl om, at det indimellem kan være en svær opgave for de voksne at leve op til de unges forventninger. Derfor har vi bedt de unge om at



komme med deres råd og anbefalinger til de voksne, som arbejder med unge i efterværn.

### 1.3 Mødested og fristed

I det foregående kapitel har vi hørt om, hvordan enkelte voksne har haft en særlig betydning for, hvordan de ti unge har klaret overgangen fra anbringelse til et liv på egen hånd. Det er dog ikke kun forholdet til enkelte betydningsfulde voksne, som har haft en positiv betydning for de unges efterværnsforløb. Nogle af de unge fortæller også om efterværnsmødesteder, som har fået en særlig plads i deres liv. De fortæller om steder, hvor anbragte og tidligere anbragte unge mødes og støtter hinanden, og om hvordan følelser af sammenhold og tillid er opstået imellem de unge i mødestederne.

Det er desværre langt fra alle byer, der huser mødesteder for anbragte og tidligere anbragte unge. Det er da også kun tre af de unge, som medvirker i denne bog, der har haft mulighed for at komme i et mødested. De tre unge har alle kontakt til deres mødesteder den dag i dag, men det er forskelligt, hvor ofte de kommer der.

#### **Et fristed**

De unge, som er kommet i mødesteder under deres efterværnsforløb, er alle blevet gjort opmærksomme på mødestederne af deres kontaktpersoner.

Mathilde fik øjnene op for sit mødested,

ved at hendes kontaktperson tog hende med derned i forbindelse med, at kontaktpersonsforløbet skulle afsluttes. Mathilde fortæller: „Så fik hun mig med ned i mødestedet. Hun ringede og sagde, at der var det her helt fantastiske sted, hun syntes, jeg skulle tage med ned og se på. Så det gjorde jeg. De holdt sådan en introduktionsdag, hvor vi tog derned. Der var sådan noget hyggelig spisning og så holdt lederen en tale, og der var en rigtig rar stemning i huset. Jeg tror, at der var fem til ti brugere her i forvejen, og de gik bare og opførte sig som om, de havde været venner i 1000 år, og huset det havde altså kun været åbent i et halvt år på det tidspunkt, så det kunne jo ikke rigtig passe. Men så kom jeg bare herved ugen efter og ugen efter, og så gik der jo ikke lang tid inden, jeg bare passede ind.“

De mødesteder, som de tre unge har været (og stadig er) tilknyttet, er relativt forskellige, hvad angår for eksempel tilbud og aktiviteter. Men de har det til fælles, at de unge har oplevet dem som fristeder, hvor de har kunnet være sig selv. Mødestederne er også steder, hvor de unge har kunnet dele sorger og glæder med hinanden.

#### **Hvad laver man i et mødested?**

At efterværnsmødesteder er steder, der inviterer til hygge, fortrolighed og opbygning af nye venskaber, er der ikke tvivl om. Men hvad laver man egentlig i disse mødesteder?

De unges erfaringer er meget forskellige, men det gælder for alle, at mødestedernes aktiviteter er en blanding mellem ture og mere hverdagsagtige aktiviteter som madlavning og hyggesnak.

Rasmus fortæller: *„Det var ligesom at være i en kæmpestor familie. Man fik noget dejligt at spise, og så hørte man om, hvordan nogle af de andre havde det. Og man grinede og havde det sjovt. Der var ikke deciderede aktiviteter, men lidt sådan noget hvor man bare var i en klub, hvor man fik lidt at spise og kunne tage et spil ludo frem, hvis det var det, man havde lyst til, eller gå ned i kælderen og spille noget bordfodbold. Så det var jo rigtig skønt.“*

Udover forskellige aktiviteter i mødestedet, arrangerede både Mads' og Rasmus' mødesteder også forskellige ture for de unge. Både vilde oplevelsesture og afslappede hyggeture. Rasmus fortæller: *„Der har været en weekendtur en gang hver fjerde eller femte måned, og der har også været en årlig tur, hvor vi måske var i Wales eller på skiferie eller noget. Vi tog for eksempel til Sverige og lavede noget overlevelsestur og sejlede i kajak og klatrede.“*

Og Mads fortæller: *„Vi tager for eksempel ud at bowle, tager en tur til byen for at shoppe eller tager på en strandtur. Eller vi går en tur, tager ud og spiller noget fodbold, gør et eller andet.“*

I det mødested, hvor Mathilde kom, da hun var i efterværn (og stadig kommer den dag i dag), var der også ansat en terapeut, der kunne hjælpe de unge med psykiske problemer.

### **Et sted, hvor man møder forståelse**

De unge, som har brugt mødesteder som en del af deres efterværn, har alle oplevet at møde andre unge, som de kunne dele glæder og bekymringer med. I den sam-

menhæng fremhæver de unge enstemmigt fordelene ved, at de andre unge har haft samme baggrund som dem selv.

For Rasmus var det en stor lettelse at møde andre unge, der havde en historie, der lignede hans egen. Det lærte ham blandt andet, at man ikke er unormal eller forkert bare, fordi man har været anbragt. Rasmus siger: *„Det var faktisk en del af det projekt, at man kunne snakke lidt om det at have været anbragt og så måske få noget at vide om ens baggrund. For nogle af dem handlede det måske om, at mor og far enten drak eller var narkomaner. Så fik man at vide, at det var okay, at man følte sig virkelig svigtet, og at det ikke var ens egen skyld. Man var i den her gruppe med andre, der også var kommet i plejefamilie, og så fik man at vide, at man altså var ikke unormal, bare fordi man havde boet i en plejefamilie. Det var dejligt at få nogle at snakke med om det.“*

### **Næsten som en familie**

Mathilde siger: *„Det der kæmpestore hul, jeg har haft hele tiden med det med familie og forældre, som jeg har manglet, det har jeg fået dernede [i mødestedet]. Det fungerer jo som en familie. Der er en 30-40 mennesker dernede fra, som jeg kender rigtig godt, og som kender mig rigtig godt. Medarbejderne har sådan mere en forældrefunktion, og brugerne har sådan en søskendefunktion, kan man sige.“*

Det er forskelligt, hvordan og hvor meget de unge har brugt deres mødesteder. Men der er ingen tvivl om, at mødestederne har haft (og stadig har) en særlig betydning i deres liv. Måske fordi det er steder, hvor de kan dele glæder og sorger med andre. Må-

ske fordi det er steder, hvor de kan snakke med andre om de problemer, der opstår i deres liv. Måske fordi det er steder, hvor de kan møde unge, der har den samme

baggrund som dem selv. Eller måske bare fordi det er steder, hvor der er andre mennesker, som følger med i deres liv, og hvor man aldrig behøver at føle sig alene.

### **Gode råd til de voksne om:**

#### **At introducere den unge til mødesteder for anbragte og tidligere anbragte unge**

Det er en god ide at:

- Du fortæller den unge om de mødesteder, der findes – og følger den unge derhen første gang.
- Du støtter den unge i at give mødestedet en ordentlig chance og opfordrer den unge til at vende tilbage en gang til, hvis det første besøg ikke var en succes.

Supplerende faglige erfaringer:

- Mange af de tidligere anbragte børn, unge og voksne, der gør brug af de eksisterende mødesteder, profiterer heraf. Dette skyldes dels, at mødestederne tilbyder et netværk med andre mennesker, som er/har været i samme situation, dels at det kan være en støtte at dele sine erfaringer med andre og at have et sted, hvor man ikke føler sig „unormal“. Disse steder udgør ofte et fast holdepunkt i de tidligere anbragtes liv.
- Mange (tidligere) anbragte efterspørger (efterværns-)mødesteder for anbragte og tidligere anbragte børn, unge og voksne.

### **Gode råd til unge om:**

#### **Brugen af mødesteder for anbragte og tidligere anbragte unge**

Det er en god ide at:

- Du tager imod tilbuddet om at komme i et mødested. Du får mere ud af det, end du tror.
- Du tror på, at andre vil dig noget godt.
- Du deler ud af dine egne erfaringer.
- Du deltager i de aktiviteter, der arrangeres i mødestedet – også selvom det er en situation, du ikke er fortrolig med.



## Del 2:

# Hvad kan efterværn hjælpe med?

**Er du professionel** og ansat på et anbringelsessted, kontaktperson eller sagsbehandler, kan du i denne del få inspiration til, hvilke elementer der kan være en del af handleplanen både før og efter den unges udslusning fra anbringelsesstedet – og som således kan være en del af et eventuelt bevilliget efterværn. Du kan også læse om erfaringer og gode råd til det daglige pædagogiske arbejde med udslusning og efterværn.

**Er du ung**, kan du i denne del læse om alle de områder, som du kan få hjælp til før, under og efter flytningen. Det handler for eksempel om støtte til: at få styr på praktiske ting, at gennemføre skole og uddannelse, at få og passe et arbejde, at få nye venner, at få et bedre forhold til din familie og at passe på din krop og sjæl.

## 2.1 Inden flytningen

Denne bog handler om ti unges erfaringer med at lære at stå på egne ben efter, at de var flyttet fra deres anbringelsessted og ud i egen bolig. Men inden vi når så langt, skal vi lige høre lidt om, hvordan de unge forberedte sig på at flytte fra deres anbrin-

gelsessteder. Flere af de unge fortæller om, at de har været glade for, at de voksne fra deres anbringelsessteder har hjulpet dem med at forberede sig på livet uden for plejefamiliens, opholdsstedets eller døgninstitutionens trygge rammer.

## Er jeg klar til at flytte?

Er jeg klar til at flytte for mig selv? Det er et spørgsmål, som mange anbragte unge bliver tvunget til at tage stilling til, når de nærmer sig deres 18-års fødselsdag. Det er nemlig som regel omkring dette tidspunkt, at de unge bliver udskrevet fra døgninstitutionen, opholdstedet eller plejefamilien. For nogle unge vil svaret på dette spørgsmål være et højt og rungende 'JA!', for andre vil det være et mere vaklende 'måske'. Under alle omstændigheder vil det ofte være forbundet med følelser af både glæde og frygt at skulle flytte 'hjemmefra'.

Mathias siger: *„Jeg tror bare, at lysten til at flytte kom ved, at jeg snakkede om det med mine venner og med Susan [kontaktperson]. Og så var jeg også kommet i den alder, hvor man skal prøve det af.“*

Mens Mathias følte, at han var parat til at flytte, da han var omkring 18 år gammel, havde Line det helt anderledes. Da hun nærmede sig sin 18-års fødselsdag og fik at vide af opholdsstedet, at nu var det ved at være tid til, at hun skulle flytte ud og lære at bo for sig selv, havde hun mest af alt lyst til at gemme sig under dynen og aldrig forlade opholdsstedet. Line fortæller: *„Jeg kan huske, at det var meget, meget skræmmende, og jeg havde ikke lyst. De holdt jo afslutning for én, hvor man fik en gave og der blev holdt en tale. De sagde, at nu var man kommet langt, og man var blevet ansvarlig, men det var stadigvæk meget skræmmende at komme ud i den store verden uden at have dem til at hjælpe sig.“* Line fik dog en kontaktperson med sig fra opholdsstedet, som hun i de første

måneder kunne ringe til, hvis hun havde brug for hjælp eller én at snakke med.

## Hvordan mon det bliver?

Både for de unge som har været nervøse ved at skulle flytte fra deres anbringelsessted, og de unge som har følt sig mere end klar til at flytte, har det været rart at have en voksen at snakke med om det store skift, der snart skulle ske i deres liv. Hvordan bliver det mon at skulle bo for sig selv og klare tilværelsen med alt, hvad den indebærer af skolegang, lektielæsning, arbejde, madlavning, indkøb, rengøring og så videre?

Nanna siger: *„Når man står der i situationen, så er man simpelthen så blind. Man tænker bare, det bliver så fedt, når jeg kommer ud og bor for mig selv og bare kan bestemme det hele. Når der ikke længere er nogen pædagoger til at bestemme over mig. Og jeg tror lidt, at man lever i den tro, inden man skal flytte. Så pædagogernes rolle var nok at gøre det hele lidt mere realistisk. At få snakket med mig om de problemer, der kunne opstå. Ligesom tage tingene lidt på forhånd. For eksempel få lagt et budget og få snakket om, hvad man skulle have styr på, når man havde en lejlighed. Og sådan noget som madindkøb. Hvad for noget mad skal man spise? Og det med at skulle sove alene. Det var noget med at forberede mig på, hvad det vil sige at bo selv. Sådan at man ligesom havde været inde omkring tingene og ikke blev så forskrækket, når man stod i det.“*

På Josefines opholdssted blev der også skubbet lidt på, for at Josefine skulle blive klar til at tage ansvar for sit eget liv. „Jeg

havde haft ret lang tid til at forberede mig. Et halvt år, faktisk. Jeg var jo godt klar over, at jeg ikke kunne blive boende der, til jeg var 42 år, men jeg havde ikke noget særligt behov for at komme ud og få min egen lejlighed. Jeg syntes, at det var meget dejligt at bo på opholdsstedet. Men det hjalp, at de i så god tid havde gået og sådan modnet tingene. Næsten dagligt tog de en regel væk. Det var sådan, at løbende så måtte jeg mere og mere. For eksempel så måtte jeg overnatte ved mine klassekammerater i hverdage, og så måtte jeg tage i byen to dage på en weekend. Jeg skulle bare vise, at jeg godt kunne tage ansvar for det, jeg gjorde, og ikke lavede noget dumt.“

### Hvordan bliver jeg klar?

Én ting er at være mentalt parat til at flytte fra sit anbringelsessted – det vil sige at have lyst til og mod på at flytte for sig selv. Noget andet er at være parat til det rent praktisk. Flere af de unge har fået hjælp af pædagogerne (og plejeforældrene) på deres anbringelsessteder til at få styr på alt det praktiske, som man helst skal kunne, når man skal bo for sig selv. Rengøring, madlavning og økonomi er noget af det, som det er smart at have nogenlunde styr på, når man skal klare sig på egen hånd.

Mathias siger: „De gav mig sådan noget, som de kaldte botræning. Det var for eksempel, at jeg skulle lave mad én gang om ugen. Det var hver tirsdag, kan jeg huske. Jeg skulle også vaske tøj og rydde op og vaske op. Husholdning.“

Og Mads fortæller: „Jeg fik hjælp til det med banken og kommunen, hvad der skulle ordnes af penge. Men hovedvægten lå på, hvad jeg selv

skulle gøre. Det var jo mig selv, der skulle flytte, så det var også mig selv, der skulle tage det ansvar og få snakket med kommunen om penge og så videre. Men de hjalp mig med at komme i gang.“

Det er selvfølgelig også vigtigt, at man har, hvad man skal bruge, når man skal ud og bo for sig selv.

Nanna fortæller: „Inden jeg skulle flytte, der satte vi os ned og fik lavet en liste over, hvad jeg skulle bruge. Der er selvfølgelig altid noget, man glemmer – en dåseåbner er ikke lige det, man tænker over. Men det fandt vi så ud af og fik lavet en liste over, hvad jeg skulle bruge og sådan noget.“

Og så er der selvfølgelig selve boligen. Hvor vil jeg gerne bo, og hvordan får jeg fat i en bolig? Det er naturligvis også et spørgsmål, som de unge måtte forholde sig til, da tiden for at flytte for sig selv nærmede sig. Flere af de unge har fået hjælp af pædagoger, kontaktpersoner eller plejeforældre til at finde en egnet bolig, mens enkelte af de unge selv har fundet deres nye lejlighed ved at søge på Internettet.

### Hvordan skal min hverdag være?

Hvordan skal min hverdag forme sig? Hvordan skal min lejlighed indrettes, og hvor ofte vil jeg gøre den ren? Det er overvejelser som disse, som de unge har erfaret, at det kan være godt at gøre sig, allerede inden man flytter for sig selv.

Mathias fortæller: „Jeg tror, det er meget vigtigt, at man finder ud af, hvordan man vil have



2

det, når man flytter – sådan inde i hovedet. Nu ved jeg, at Jon, min kammerat, som jeg flyttede sammen med i lejligheden, han havde slet ikke gjort sig nogen tanker om, hvordan det er at flytte. Og det var derfor, at da han endelig fandt ud af, at det jo slet ikke er sådan, som han troede, så blev det et chok for ham. Og der havde jeg gjort mig masser af tanker, og jeg vidste, hvordan det skulle hænge sammen. Jeg havde også kigget på lejligheder, for at kunne se for mig, hvordan det skulle være. Jeg tror, det er meget vigtigt at vide, hvad man vil, når man flytter.“

### **Hvem skal støtte mig fremover?**

Efterværnsforløbene for de ti unge, som medvirker i bogen, har enten bestået af, at de havde kontakt til én eller flere voksne i en længere periode efter flytningen, eller af at de blev tilknyttet et mødested for andre anbragte og tidligere anbragte unge. For de fleste af de unges vedkommende

kom efterværnstilbuddet (mødestedet, pædagogen, kontaktpersonen) på banen allerede før, de var flyttet for sig selv. Og det har været godt for de unge.

Josefine siger: „Det er vigtigt, at dem fra efterværnet har kontakt med én mere eller mindre før, man flytter. Så det ikke bliver ligesom at gå ind i en ny klasse og ikke kende nogen. Man kunne jo godt sige til dem, at de kunne komme ud til de der opholdssteder engang imellem og besøge dem. Sådan for at tage en snak med de unge og drikke en kop kaffe med dem, eller hvad de nu kunne finde på. Bare så de unge, der skal hen til dem og stole på dem engang, ligesom kender deres ansigter og forbinder dem med noget, der er okay. Hvis du nu ved, at du skal flytte til januar, hvis du så allerede i august begynder at mødes med en fra kommunen en gang om ugen, så du kan nå at opbygge et forhold, inden du flytter og står på egne ben. Det skal ligesom glides i gang, tror jeg.“

### **Gode råd til de voksne om: Hvordan du kan støtte de unge i tiden før flytningen**

Det er en god ide at:

- Du taler med den unge om flytningen i god tid inden, han/hun skal flytte fra anbringelsesstedet.
- Du gradvist giver den unge lov til at bestemme flere ting selv. For eksempel ved at der gradvist bliver afskaffet regler.
- Du forbereder en indflytningspakke til den unge.
- Du giver den unge botræning omkring for eksempel indkøb, madlavning, tøjvask, opvask, rengøring, oprydning, udluftning, økonomi osv.

Supplerende faglige erfaringer:

- Det kan for mange unge være en stor udfordring at gå fra anbringelsesstedets faste rammer og struktur til livet på egne hånd. Det er derfor vigtigt, at der i den sidste periode af anbringelsen arbejdes ekstra intensivt med at gå fra ydre styring til mere og mere indre og selvstændig styring.
- I de unges forberedelsesarbejde har det stor betydning, at de i god tid ved, hvor de skal bo, hvem der skal være deres kontaktperson, hvad de kan forvente osv. Det er derfor en god ide at få styr på dette i god tid.

### **Gode råd til unge om: Tiden inden flytningen**

Det er en god ide at:

- Du gør dig tanker om, hvordan det vil være at bo alene – hvordan dit nye sted skal indrettes, fungere osv.
- Du er realistisk omkring, hvor dyr din nye bolig må være.
- Du tager imod hjælp til at forberede dig til flytningen – for eksempel botræning.



## 2.2 Den første tid

De fleste unge, som flytter hjemmefra for første gang, oplever den første tid på egen hånd som en spændende, men også noget kaotisk tid. Det føles befriende, at ens forældre ikke længere ånder én i nakken og holder øje med, hvornår man kommer hjem om aftenen, og om man får lavet sine lektier. Men det kan også føles lidt skræmmende, at der ikke længere er nogen, der tager ansvar for én og følger med i ens hverdag. Sådan er det også for de fleste anbragte unge. Det er både en befriende og en angstfyldt fornemmelse pludselig at være overladt til sig selv og ikke skulle stå til ansvar for andre end sig selv. For de unge, som medvirker i denne bog, var den første tid på egen hånd da også både sjov, spændende, kaotisk og udfordrende.

### Ned i et sort hul ...

De fleste af de unge, som medvirker i denne bog, beskriver, at de har haft en periode, efter at de forlod deres anbringelsessted, hvor det hele ligesom ramlede, og de følte, at de røg ned i et stort sort hul. Pludselig stod de selv med ansvaret for deres egen økonomi, husholdning og skolegang, og det var nok lidt sværere end forventet at håndtere det ansvar.

Nanna har erfaret på egen krop, at den første tid på egen hånd kan være ret kaotisk. Hun har oplevet dage, hvor alt så håbløst ud, hvor hun ikke kunne komme ud af sengen, og hvor hun var ved at give op over for både skolegang og sociale bekendtskaber. Og hun har set det samme

ske for mange af sine venner fra opholdsstedet. Nanna siger: *„Du vil blive ensom, når du flytter ud. Det oplever alle unge, der flytter ud. Du vil mangle penge, og det vil være noget kaos til at starte med. Man skal være forberedt på, at det kommer, og så skal man have troen på, at okay, jeg falder ned i et hul, men jeg kommer også op igen. I stedet for at sige: ‘Jeg falder ikke ned.’ For det gør vi alle sammen. Sådan er det.“*

Ensomhed var også en stor udfordring for Katrine i den første tid, efter at hun var flyttet fra sit anbringelsessted. Katrine siger: *„Det med at jeg skulle være alene, at jeg ikke altid havde én, jeg kunne hive fat i, det var svært. Jeg har det sådan, at jeg kan bedst lide at være social og sammen med alle mulige andre. Så det har været en ting, der har været svært for mig – pludselig at skulle få fire timer til at gå alene. Hvad skal man så foretage sig? Jeg har været rigtig god til det med at tænde fjernsynet, og så sidder man der i fire timer og ser noget, der er rigtig uinteressant og totalt ligegyldigt.“*

Nanna fortæller også om det at skulle tage ansvar for sin egen situation som én af de helt store udfordringer. Nanna siger: *„Det var det der med, at jeg lige pludselig havde et ansvar. At der ikke var nogen, der samlede mig op. Jeg stod ligesom alene med det. Hvis ikke jeg kom op om morgenen, jamen så var der ikke nogen, der vækkede mig, og hvis ikke jeg havde fået handlet, jamen så var der ikke nogen, der sørgede for, at jeg fik mad. Der var lige pludselig kun mig til det. Og det samme med økonomien. Den havde jeg også rigtig, rigtig svært ved.“*

## ... og op igen

At føle, at man ryger ned i et sort hul og ikke kan overskue sin egen situation, er selvfølgelig ikke rart. Især ikke når man troede, at det var *nu*, man virkelig skulle til at leve livet. Men heldigvis viser de unges fortællinger, at det godt kan lade sig gøre at kæmpe sig op ad hullet igen og få styr på tilværelsen. Især hvis man får en hjælpende hånd.

Josefine fortæller: *„Jeg fandt nok ud af, at jeg godt kunne klare mig alligevel. Og der hjalp Ruth mig. Hvis der var noget, der sådan haltedede bagud, eller jeg pjækkede eller noget, så skulle jeg også nok få at vide, hvad hun syntes om det. Jeg tror også, at hun havde nogle gode forbindelser til gymnasiet og andre steder. Hun havde i hvert fald styr på, hvordan det gik. Og hun var også med til forældremøder og sådan noget.“*

Nanna fik også hjælp fra pædagogerne på sit gamle opholdssted til at få styr på hverdagen. *„Den første tid, der havde jeg hjælp flere gange om ugen. Jeg havde brug for de der faste rammer, så de ringede klokken syv hver morgen og vækkede mig, for ellers så kom jeg ikke op. Jeg havde ligesom brug for stadigvæk at have nogen, der tog lidt af ansvaret til at starte med. Det var også noget med, at de kunne finde på at sige: ‘På onsdag tager vi ud og handler.’ Fordi, hvis de bare sagde: ‘Du skal handle der og der’, jamen så kunne jeg jo bare lade være. Så det var noget med at aftale nogle tider: ‘Der tager vi i banken, og der gør vi det, og der gør vi det.’ Sådan at der var nogen, der ligesom fik sat mig ind i alle tingene.“*

At lære at tage ansvar for de praktiske gøremål og at lære at komme ud ad sengen til tiden, er selvfølgelig vigtigt, når man skal til at stå på egne ben. Men noget, der måske er endnu vigtigere, er at lære at håndtere de tidspunkter i løbet af døgnet, hvor man er alene. De tidspunkter, hvor der ikke er en plejebroder eller en ung fra opholdsstedet til at holde én med selskab, og hvor der ikke er en kæreste eller en kammerat på besøg.

## Altid velkommen ‘hjem’

Der er ingen tvivl om, at det har haft stor betydning for, hvordan de unge har klareret den første tid på egen hånd, at der har været nogle voksne til at støtte dem. For nogle af de unge har det været vigtigt at have en voksen, som holdt snor i dem og støttede dem i at klare hverdagens små og store udfordringer. For andre har det været lige så vigtigt at have mulighed for at komme ‘hjem’ på besøg på deres tidligere anbringelsessteder.

Josefine siger: *„Selvom jeg havde fået Ruth som kontaktperson, så havde jeg jo stadigvæk dem ude fra opholdsstedet. Og jeg kunne bare komme derud, hvis jeg havde lyst. Til hver en tid. Der var også en fast ugedag, hvor jeg plejede at komme derud at spise, så de sådan stadigvæk kunne holde øje med, at jeg havde det godt. Og ellers så måtte jeg komme alt det, jeg ville. Sådan var det vist et halvt års tid, og så blev det mindre. Det gav en tryghed at vide, at man altid var velkommen. Altså, du blev ikke bare fejlet fra døren og fik at vide, at nu må du klare dig selv.“*

**Gode råd til de voksne om:****Hvordan du kan støtte den unge i den første tid efter, at han/hun er flyttet for sig selv?**

Det er en god ide at:

- Du støtter den unge, når det er svært.
- Du tager initiativ til at hjælpe den unge – også når han/hun ikke selv beder om hjælp.
- Du tror på, at den unge kan lære at klare sig selv – især når det hele er svært.
- Du holder fast i kontakten til den unge – også selvom den unge ikke selv er opsøgende.
- Du er forberedt på, at den unge „falder i“ i starten, og at du er klar til at „samle ham/hende op“.

Supplerende faglige erfaringer:

- Mange tidligere anbragte har et stort behov for at bevise, at de kan klare livet for sig selv. Det kan derfor opleves som en falliterklæring at skulle erkende, at man har brug for hjælp – og endnu sværere bliver det så at bede om hjælp. Det er derfor vigtigt, at de voksne støtter og hjælper den unge uden at dømme. Det er i den forbindelse vigtigt at fokusere på de ting, der faktisk lykkes for den unge, og på de næste overskuelige mål, frem for kun at se på problemerne. Hjælp den unge med at markere de ting, som går godt, for herigennem at skabe selvtillid og motivation hos den unge.

**Gode råd til unge om:****Den første tid når du bor for dig selv**

Det er en god ide at:

- Du tror på, at du nok skal klare det – også når det er svært.
- Du tager imod hjælp til at få styr på hverdagen.
- Du husker, at det er okay at bede om hjælp og tale med de voksne om de ting, der er svære. Det er det, de voksne er der for.
- Du holder kontakten med dit tidligere anbringelsessted, hvis det er muligt.

## 2.3 Alt det praktiske

Når man flytter hjemmefra for første gang og skal til at klare sig på egen hånd, er der en masse praktiske ting, som man selv skal have styr på. Først og fremmest skal man selvfølgelig finde og indrette en bolig til sig selv. Man skal også sørge for, at der er mad i køleskabet og penge på kontoen, at huslejen bliver betalt til tiden, og at der er nogenlunde rent i ens hjem. Og så skal man have skabt en rytme i dagligdagen, som gør, at man kommer af sted på arbejde til tiden, at man får vasket sit tøj, inden tøjskabet er gabende tomt, og at man får gjort rent, før nullermændene vokser én over hovedet. For de fleste unge er det en stor udfordring at skulle klare alle disse ting selv. Ikke mindst for unge, der har været anbragt. Her fortæller de unge, som medvirker i bogen, om, hvordan de fik lært at få styr på alt det praktiske ved at bo for sig selv.

### Et sted jeg kan bo

Når anbringelsen slutter, og man skal flytte fra sit anbringelsessted, skal man selvfølgelig have et sted at flytte hen. Man skal have en bolig. Et par af de unge fik en udslusningslejlighed, dengang de flyttede fra deres anbringelsessted. Det var enten opholdsstedet eller kommunen, som tilbød de unge en udslusningslejlighed, og der fulgte også et par kontaktpædagoger eller kontaktpersoner med i tilbuddet. Andre af de unge flyttede ud i deres egen bolig, da de forlod deres anbringelsessteder. Enten i ungdomsboliger, kollegiebo-

liger, hybler, almennyttige boligbyggerier eller 'almindelige' lejeboliger.

En del af de unge, som flyttede i egen bolig, fik hjælp til at finde en bolig af pædagogerne på deres anbringelsessteder. Nogle fik hjælp til at blive skrevet op på boligselskabernes lister og til at søge boligannoncer på nettet, mens andre var ude for at se på boliger sammen med pædagogerne.

Nanna fik for eksempel hjælp af pædagogerne til at få skabt kontakt til en udlejer og til at få styr på det formelle omkring lejekontrakten.

Økonomi i forbindelse med flytning i egen bolig er noget, som flere af de unge har haft brug for hjælp til at få styr på. Nogle har fået økonomiske tilskud til at få betalt depositum og købe møbler, andre har fået hjælp til at søge boligsikring og til at få betalt el og varme.

Mira fortæller: „Det var mig og Marianne [kontaktperson], der var på jagt efter lejligheder. Vi fandt en etværelses lejlighed i byen, og jeg fik også hjælp med depositum og møbler. Og det var jeg rigtig, rigtig glad for. Det betød rigtig meget for mig, at de ville betale indskud og det for mig. Det gjorde det hele meget nemmere, for så blev jeg ligesom sat i gang. Det var også det der med at have en at henvende sig til, for der er mange ting, man ikke ved. Sådan noget som boligsikring. Jeg anede jo ikke, hvad boligsikring var. Og alle de der praktiske ting med el og varme og sådan nogle ting. Det ved man ikke noget om, når man er 18-19 år og ikke har boet



*for sig selv. Det var sådan nogle ting, som det var rigtig dejligt at have hjælp til.“*

Hvor ens bolig er placeret kan også have stor betydning for, hvordan man klarer sig, når man skal lære at stå på egne ben. Ligger boligen for eksempel tæt på det tidligere anbringelsessted, så man har mulighed for at komme på besøg, eller ligger den i den anden ende af landet? Og ligger boligen i det område, hvor ens gamle hash-rygende vennekreds bor, eller ligger den i en anden by, hvor der er mulighed for at starte på en frisk? Flere af de unge fortæl-

ler, at beliggenheden af deres bolig har haft stor betydning for, hvordan de har klaret deres nye selvstændige tilværelse.

Josefine forklarer: „Det betyder noget, at man kommer ud i et miljø, hvor man ikke skal klippe kontakten til miljøet og vennerne. Én ting er, at man flytter fra opholdsstedet, men det er vigtigt, at man stadig har de nye vennekontakter fra opholdsstedet og det nye liv, man lever. Det er vigtigt, at man ikke bare klipper navlestrengen helt, men at der er nogle rammer, man stadig kender. Det kan for eksempel være venner, skolen, pædagogerne, området, hvor de unge



færdes, træningscenteret og sådan noget.“

2 For Mads betød det rigtig meget, at hans nye bolig lå i byen. Det gav ham helt andre muligheder for at skabe nye venskaber, end han havde haft dengang, han boede i plejefamilie ude på landet. Mads siger: *„Det fedeste, det var at være tilbage i byen. Jeg boede jo derude på landet før. Og det var simpelthen sådan en kæmpe glæde at være tæt på alt og kunne tage i byen og så videre. Det var en stor glæde for mig. At komme tættere på dem, jeg snakkede med, og rent faktisk have en chance for at have nogle venner og få dem på besøg. I stedet for at sidde i en bus en halv time.“*

Når man har fundet en passende bolig, er næste skridt selvfølgelig at flytte ind og få den indrettet. Det har flere af de unge også fået hjælp til. For eksempel har nogle af de unge været ude med deres kontaktpersoner eller pædagoger for at købe møbler, bestik og køkkenredskaber. De har også fået vejledning i, hvordan man kan indrette sig, så det både bliver praktisk og hyggeligt – at en potted plante i vindueskarmen, et billede på væggen og en lysestage på bordet for eksempel kan være med til at skabe lidt hjemlig hygge. Enkelte af de unge har også fået meget ud af at besøge andre unge fra deres efterværnsmødesteder og lade sig inspirere af, hvordan de har indrettet sig.

### Et rent og ryddeligt hjem

Mads fortæller: *„Det sværeste var at tage sig sammen til at lave de praktiske ting som at gå i bad, rydde op og vaske tøj.“*

Hvordan gør man et toilet rent, hvordan renser man en ovn, og hvilket vaskeprogram skal man vaske sine uldtrøjer på? Det er der mange unge, der ikke ved. Især unge, som lige er flyttet hjemmefra og først nu skal til at lære, hvordan man klarer sig på egen hånd. Hvis man så derudover er opvokset i en familie, hvor overskuddet til at holde hjemmet rent og ryddeligt ikke rigtig var der, er det ikke overraskende, at man kan føle sig på bar bund.

Mathilde siger: *„Mine forældre var ligeglade med sådan noget. Der var ingen blomster i vindueskarmen, og møblerne var fra genbrug. Det hele sejlede lidt, og der stod gerne opvask fra et par dage siden.“*

Flere af de unge, som medvirker i denne bog, har da også haft brug for hjælp til at lære, hvordan man gør rent, rydder op og vasker tøj. Nogle af dem har skullet lære det hele fra bunden, mens andre blot har haft behov for at blive mindet om og opfordret til at få det gjort.

Katrine har for eksempel haft brug for lidt vejledning og en venlig opfordring fra sin kontaktperson, når hyblen begyndte at vokse til i skidt. *„Det med at få gjort rent, det har jeg altid været rigtig dårlig til. Og jeg er et værre rodehoved. Så det var også en ting, jeg var rigtig glad for ligesom at få banket ind i hovedet. Nu skal du altså til at få ryddet op, Katrine. Nu kravler der snart dyr rundt på gulvet.“*

Mens det for nogle af de unge har været en stor udfordring at skulle sørge for rengøring og oprydning, har det for andre af de

unge været en stor lettelse selv at kunne få lov til at bestemme, hvordan og hvor ofte der skulle gøres rent og vaskes op.

### Mad på bordet og i køleskabet

Hvordan steger man en bøf, hvor meget pasta skal man koge, hvis man skal lave mad til tre personer, og hvor går man hen og handler, hvis man både skal have en ny opvaskebørste, toiletpapir og oksekød? Madlavning og indkøb er endnu én af de opgaver, som unge, der lige er flyttet for sig selv, ikke nødvendigvis ved, hvordan de skal løse. Det er derfor også opgaver, som de kan have brug for hjælp til fra deres kontaktpersoner eller pædagoger.

De fleste af de unge fortæller, at de har lært at lave mad, mens de boede på opholdssted eller i plejefamilie. Her havde de for eksempel en ugentlig eller månedlig maddag, hvor de med lidt støtte fra pædagogerne eller plejeforældrene skulle tilberede et aftensmåltid. Det er dog ikke alle de unge, der er blevet lige gode til at lave mad af den grund. For nogle af de unge er det bare svært at få maden til at smage godt.

Nanna siger: *„Jeg har aldrig været god til at lave mad. Jeg prøver et eller andet, og så nogle gange smager det godt, og andre gange gør det ikke. Jeg har også lidt svært ved at finde på mad. Altså i mit hoved, der er det kun spaghetti og kødsovs og lasagne. Det er de muligheder, der er.“* Nanna har dog fundet ud af, at hun faktisk godt kan lave nogle gode retter, hvis bare hun følger den kokebog, som hun fik af sit gamle opholdssted i udflyt-

tergave. *„Vi fik sådan en kokebog, da vi flyttede. Og jeg bruger den faktisk, hvis jeg får gæster og sådan noget. Hvis jeg vil lave noget, som skal smage godt, så bruger jeg min kokebog.“*

Én ting er at finde på en ret og få den til at smage godt, noget andet er at finde ud af, hvordan man laver den i den rette mængde. Det med mængderne havde Josefine lidt svært ved i den første tid, hvor hun var flyttet i udslusningslejlighed med sin veninde. Josefine fortæller: *„I starten, efter vi var flyttet, kogte vi mange gange fem kilo kartofler, selvom vi kun var to. Men det var vi vant til. Vi havde jo maddage ude på opholdsstedet. Så da vi flyttede ud og kun var to, havde jeg svært ved at forstå, at man ikke skulle bruge sådan en stor gryde og to poser pasta. Vi skulle lige have lært, hvordan man gjorde.“*

Efterhånden fik Josefine og hendes veninde dog styr på mængderne. Men for at sikre sig, at de to piger nu også var i stand til at lave et godt og sundt måltid mad til sig selv, inviterede et par af pædagogerne fra deres tidligere opholdssted sig selv på middag (og gav dem penge til at lave maden for). På den måde fik de voksne mulighed for at tjekke, at de unge havde fået lært basale færdigheder i køkkenet og var i stand til at handle ind og tilberede et måltid mad – og for de unge gav det mulighed for socialt samvær med de voksne og for at bevise over for sig selv og de voksne, at de godt kunne klare det. Samtidig var det en god øvelse for de to piger i det at have gæster.

De unge, der har boet sammen med andre unge i for eksempel hybel eller udslus-

ningslejlighed, har haft stor gavn af at gå sammen med de andre unge om at lave mad – både fordi det var hyggeligt, og fordi de kunne lære nye retter og madlavningstip af hinanden.

Madplaner og indkøbslister er også noget, som flere af de unge har haft stor gavn af. Madplanerne – det vil sige planer for, hvilke måltider, de unge skal lave i løbet af en uge – er typisk blevet til ved, at de unge har siddet sammen med de voksne og aftalt dag for dag, hvad de skulle spise. Hvis de unge har manglet inspiration, har de voksne kunnet hjælpe dem med at finde nye opskrifter. Madplanerne har på den måde givet de unge viden om og inspiration til, hvilke retter man kan lave, og hvordan man sammensætter et sundt måltid. Samtidig har madplanerne gjort det let og overskueligt for de unge at finde ud af, hvad der skulle købes ind i løbet af ugen.

### **Penge på kontoen**

Hvordan laver man et budget? Og måske endnu vigtigere, hvordan lærer man at overholde et budget? Hvordan tilmelder man sig betalingservice, og hvad gør man, hvis der bare ikke er flere penge på kontoen sidst på måneden?

Økonomi fylder en hel del i flere af de unges fortællinger om, hvad de har haft brug for (og fået) hjælp til i forbindelse med, at de skulle lære at stå på egne ben. Og for nogle af de unge har økonomien været så stor en udfordring, at de i perioder har haft brug for, at de voksne gik ind

og hjalp dem med at forvalte deres penge.

Josefine fortæller: *„Jeg var glad for tøj og sådan noget, så jeg brugte altid mine penge de første par dage i måneden. Men det kom der orden på. Jeg fik bare et vist beløb hver uge. Det styrede de voksne simpelthen, indtil jeg kunne finde ud af det. De tog mig også med ud at handle og prøvede at lære mig, hvor man skulle handle billigt ind, og vi lavede også madplaner.“*

At lægge et budget og lære at overholde det, er en øvelse, som mange af de unge har fået hjælp til af de voksne i deres efterværnsforløb. Josefine er da heller ikke den eneste, der har haft gavn af at lægge ugebudgetter. For flere af de unge har ugebudgetterne været med til at sikre, at der rent faktisk var penge til mad og andre fornødenheder sidst på måneden.

At få styr på økonomien handler naturligvis ikke kun om at lære at lægge budgetter. Det handler blandt andet også om at lære at handle økonomisk bevidst. Det vil for eksempel sige at lave indkøbslister, så man undgår for mange impuls køb, at læse tilbudsaviser og at undgå at handle i de dyreste dagligvarebutikker.

Nogle af de unge har oplevet, at deres økonomi på et tidspunkt kom helt ud af kontrol. Det skete kort efter, at de var flyttet fra deres anbringelsessteder og endnu ikke havde lært at overskue og tage ansvar for deres egen økonomi. Heldigvis havde de unge nogle voksne omkring sig, som kunne hjælpe dem med at få rettet op på økonomien.

## En rytme i dagligdagen

De unge, som medvirker i denne bog, har alle haft brug for at lære forskellige praktiske færdigheder i løbet af deres efterværnsforløb. For nogle var det økonomien, der var den største udfordring, mens det for andre var madlavningen og rengøringen, der var brug for hjælp til at få styr på. For nogle af de unge, var det dog ikke gjort med at lære, *hvordan* man støvsuger, vasker en kogevaske eller laver en portion kødsovs. De har også haft brug for hjælp til finde ud af, *hvornår* de skulle gøre alle disse ting. Hvor tit skal man støvsuge og vaske tøj, for at lejligheden ikke vokser til i skidt, og man ikke løber tør for rent undertøj? Og hvad tid skal man gå i gang med at lave mad, hvis man får gæster til spisning klokken 19? Den slags planlægning af hverdagen har flere af de unge haft brug for hjælp til. De har haft brug for hjælp til at få skabt en rytme i dagligdagen.

Nicki forklarer: *„De ting, som falder så naturligt for andre, de er utroligt svære at overskue, hvis man ikke har fået det lært. For eksempel det der med at have faste dage. Jeg har haft det svært med at have faste vaskedage. Mine ting kom altid impulsivt. Det var bare lige pludseligt: ‘Hov, der ser sgu lidt beskidt ud der’, og så gjorde jeg virkelig overspringshandling, og så fik jeg ikke noget søvn om natten, for så gav jeg mig til at gøre rent. Det var typisk tidspunkter, hvor jeg skulle sove, at jeg lå og kom til at tænke på nogle ting og så: ‘Hov, det der skal jeg da også have gjort.’ Og så kunne jeg alligevel ikke sove, fordi nu tænkte jeg over alle de ting, og så var der en kæmpe uro, og så fór jeg rundt og gav mig til at gøre alle de ting, og så til sidst så*

*gjorde jeg 50.000 ting på én gang.“* Nicki fik derfor støtte fra de pædagoger, som stod for hans efterværnsforløb, til at få skabt nogle gode rutiner omkring de huslige gøremål.

Nicki fortæller også, at det har været vigtigt for ham at få mulighed for at lære at strukturere hverdagen i et meget langsomt tempo – at få det lært i småbidder. *„Forestil dig, at du skulle lave en kop kaffe, og du ligesom skulle dele det op i punkter. Kanden ind under hanen, dreje for det kolde, fyld den op, slukke for det kolde. Sådan når man at få det hele med. For at få det lært, så er jeg nødt til at have det i småbidder. For at få styr på strukturen på hverdagen.“*

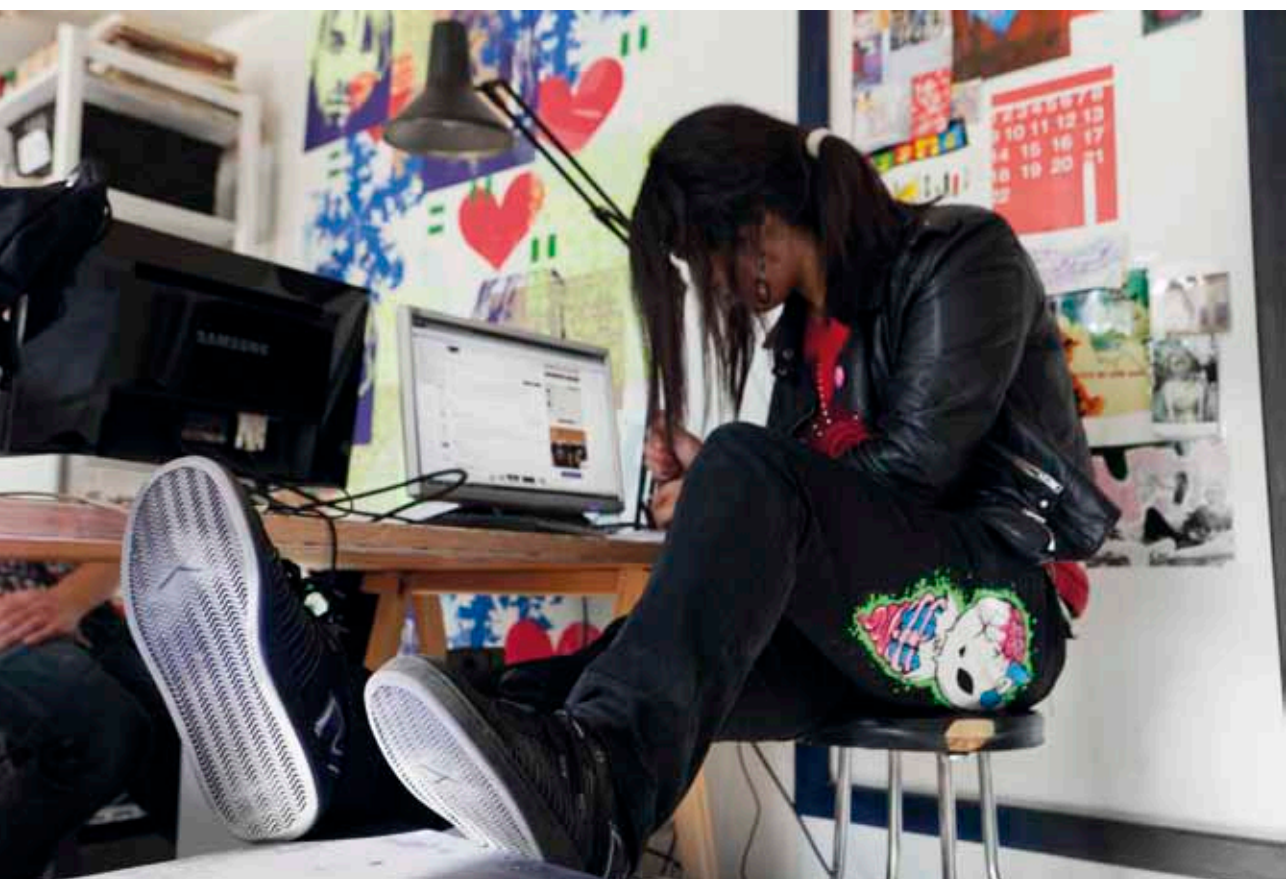
For nogle af de unge har ugeplaner også i denne sammenhæng været et godt redskab til at få skabt struktur i hverdagen. Det vil altså ikke blot sige planer over ugens måltider, men også over, hvad der skulle gøres hvornår i løbet af ugen. For eksempel; ‘mandag: handle ind, tirsdag: rydde op og lægge tøj sammen, torsdag: i banken’. I perioder har Nanna også haft brug for lidt mere detaljerede planer. For eksempel; ‘kl. 7.00: stå op, kl. 7.10: gå i bad, kl. 7.45: ud ad døren, kl. 8.00: i skole’. Eller endnu mere konkret; ‘luk døren op, gå ud ad døren, gå ned til stationen, køb en billet, gå ned på perronen, stig ind i toget, find en plads, hold øje med stationerne, gå hen til døren, når toget nærmer sig perronen, stå af toget’.

Nanna forklarer: *„Jeg havde meget svært ved at overskue flere ting. Så hvis der var en dag, hvor jeg skulle vaske tøj, jamen, så kunne jeg*

2

ikke gå i skole den dag, for så skulle der vaskes tøj. Der skulle kun være én ting, jeg skulle, ellers så gik det hele i vasken for mig. Men så prøvede vi at lave sådan nogle skemaer, så jeg kunne se, hvad jeg skulle de enkelte dage. Ligesom et skole-skema bare over, hvad jeg skulle. Det var meget penslet ud, men det gav mig sådan en rutine. Det hjalp mig rigtig meget, for så skulle jeg ikke tænke. Jeg skulle bare kigge på planen og gøre det, der stod. Og det virkede for mig.“

De unge har som regel lavet deres ugeplaner sammen med en voksen. Og det har givet anledning til nogle gode snakke om, hvordan de unge ønskede, at hverdagen skulle se ud. Men selv i dag, hvor de unge ikke længere er i efterværn, bruger flere af dem stadig indimellem metoden med at skrive ugeplaner – for eksempel hvis de i perioder føler sig stressede.



**Gode råd til de voksne om:****Hvordan du kan støtte den unge i at få styr på alt det praktiske**

Det er en god ide at:

- Du hjælper den unge med at skaffe et sted at bo, betale indskud, købe møbler osv.
- Du hjælper den unge med at finde ud af muligheder for boligstøtte, hvordan el, varme og vand afregnes osv.
- Du hjælper den unge med de praktiske ting omkring indflytningen som for eksempel at hænge lamper op, male og indrette den nye bolig.
- Du fortsætter hjælpen til botræning efter den unges behov.
- Du hjælper den unge med at lære at lave mad – eventuelt ved at lave mad sammen ind imellem.
- Du hjælper den unge med at lære at handle ind og udarbejde madplaner og indkøbslister.
- Du inviterer dig selv på besøg, så den unge kan demonstrere sine færdigheder og træne det at have gæster.
- Du hjælper den unge med at lære at forvalte egen økonomi – for eksempel kan du hjælpe med at udarbejde et budget, blive tilmeldt betalingservice, Netbank osv.
- Du hjælper den unge med at strukturere hverdagen og opbygge rutiner.

Supplerende faglige erfaringer:

- Mange anbragte unge har ikke fået erfaringer med at styre den daglige økonomi i forhold til for eksempel mad og faste udgifter, da dette ofte forvaltes af de voksne på anbringelsesstedet. For at lette overgangen til en selvstændig tilværelse, kan det derfor være en god idé at inddrage den unge i dagligdagsøkonomien allerede under anbringelsen.
- Mange unge lader sig let friste af de såkaldte kvik-lån. Vær opmærksom på dette, da optagelsen af dyre lån kan have stor betydning for, hvilke muligheder den unge har for at klare livet på egen hånd.
- Det kan være en god idé at opstille delmål, som påviser den unges udvikling.

## **Gode råd til unge om:**

### **De praktiske ting i forbindelse med at bo for sig selv**

Det er en god ide at:

- Du overvejer, hvor du vil bo, så du for eksempel stadig kan have kontakt med venner, skole, dit gamle anbringelsessted eller andet, der betyder noget for dig.
- Du tager imod den hjælp, du kan få til for eksempel at lære madlavning, indkøb og andre praktiske ting, der er nye for dig.
- Du tilmelder dig betalingservice, så du får betalt dine regninger til tiden.
- Du bruger banken – både personligt til at få råd om privatøkonomi og ved at tilmelde dig til Netbank. Og at du beder om hjælp til at lære at bruge Netbank.
- Du opstiller et budget – og følger det.
- Du eventuelt opdeler dine penge til en måned i mindre puljer, så du ved, hvad du må bruge pr uge eller pr dag.
- Du beder din kontaktperson om støtte til alle disse ting. Alle unge har brug for hjælp til at få styr på det praktiske.

## 2.4 Uddannelse

Hvad kan jeg blive? Og ikke mindst, hvad har jeg lyst til at blive? Det er spørgsmål, som de fleste unge stiller sig, når de nærmer sig afslutningen af folkeskolen. For de fleste unge er det naturligt allerede ved folkeskolens afslutning at tage stilling til, om de for eksempel vil have en gymnasial uddannelse, en handelsuddannelse eller en håndværksmæssig uddannelse. Og for nogle unge giver dette valg næsten sig selv på forhånd. De har måske længe vidst, at de gerne vil være tømrer eller elektriker, og at det derfor er Teknisk Skole, de skal

søge ind på. Eller de har altid drømt om at blive advokat og ved derfor, at det er gymnasiet og siden universitetet, der er vejen frem. Men der er også mange unge, som føler sig helt på bar bund, når de som 15-16-årige skal vælge, hvad vej de vil gå. De ved endnu ikke, hvad de gerne vil være og føler sig måske ikke engang motiverede til at gå i skole og lære nyt.

Flere af de unge, som medvirker i denne bog, har stået i netop den situation, mens andre af de unge har vidst nøjagtigt, hvad de ville være, og hvordan de skulle blive det. I dette kapitel kan du læse om de unges bestræbelser på at finde deres rette





hylde i uddannelsessystemet, og om hvordan de voksne omkring dem har støttet dem i at gennemføre deres uddannelser.

### Hvad vil jeg være?

De ti unge har valgt meget forskellige uddannelsesretninger. Én er for eksempel i gang med at uddanne sig som maler, en anden vil gerne være skolelærer, en tredje har gennemført grundforløbet som møbelsnedker og en fjerde går målrettet efter at blive sygeplejerske. Men fælles for de unge er, at de i løbet af deres efterværnsforløb næsten alle sammen har fået hjælp af pædagoger, kontaktpersoner eller andre betydningsfulde voksne til at træffe deres uddannelsesvalg og gennemføre deres uddannelser.

Mathias har snakket meget med sin kontaktperson om, hvilken uddannelse han skulle vælge. De har blandt andet snakket om, hvor det var muligt at få arbejde, og om hvordan Mathias' hverdag ville se ud, hvis han valgte det ene eller det andet fag.

Mads har også snakket meget med sin kontaktperson om, hvilken uddannelse, han skulle vælge og ikke mindst om, *hvornår* han skulle søge ind på den. Efter en del overvejelse nåede han frem til, at han gerne ville være skolelærer, men så opstod et nyt dilemma. For skulle han søge ind allerede som 20-årig, så han kun var knap 24 år, når han kom ud som færdiguddannet lærer? Eller skulle han vente, og få lidt flere år på bagen, inden han gik i gang med drømmeuddannelsen?

Mads fortæller: „*Kim var med mig oppe*

*på lærerseminariet at kigge. Fordi jeg var rimeligt ung, gjorde vi os tanker om, om det var det rigtige tidspunkt at starte, eller om jeg burde vente. Jeg vil jo gerne arbejde med unge, men det kan jeg jo bare ikke, når jeg selv stadig er forholdsvis ung. Så bliver jeg jo så bare nødt til at arbejde med yngre personer, med børn, det første stykke tid. Det er jo sådan lidt, igen, jeg er jo næsten 24 år, når jeg går ud. Og igen, så er jeg jo kun 24 år, når jeg går ud. Altså, det er sådan lidt, jeg er så gammel, men alligevel er jeg så ung. Men vi snakkede om det, og så besluttede vi, at jeg skulle søge ind.“*

Mathias lagde sig altså fast på sin uddannelsesretning allerede efter folkeskolen. Og Mads søgte ind på sin drømmeuddannelse kort tid efter, at han havde færdiggjort gymnasiet. Rasmus var derimod noget længere tid om at finde sin rette hylde. Men også for Rasmus blev det en voksen, der gav det skub, der skulle til for, at han kom i gang med en uddannelse.

Rasmus fortæller: „*Jeg boede sammen med en, der hed Simon, og det var jo sådan en lidt død periode. Jeg var på bistandshjælp, og det var lidt sådan, hvad vil man helst have? Vil man helst have til en lille nol<sup>4</sup>, eller vil man gå ned og købe de praktiske ting? Og det endte jo selvfølgelig med, at jeg købte en nol og noget junkfood. Lasse [kontaktperson] kunne jo godt se, at det ikke gik så godt, og så sagde han, 'Ved I hvad, nu skal I virkelig, virkelig til at tage jer sammen, for det her det går sgu ikke. Hvis I bliver ved i den der dur, så må vi sgu stoppe samarbejdet. Og hvis det stopper her, så kan I jo prøve at se, hvordan det er ikke at få noget hjælp.' Og*

---

4 Koncentrat af cannabis, som gør en hashrus ekstra stærk.

så sagde han klart ud: 'Så er det jer, der ender med at ligge i en af rendestenene sammen med de hjemløse'. Og det var jeg jo rigtig pissesur over i starten. Men så tog jeg det til eftertanke, for: 'Ja okay, det var sgu egentlig fair nok.' Og så tænkte jeg: 'Okay, nu er jeg ved at nå en vis alder, og det er sgu egentlig ikke det, jeg vil. Jeg har alle kortene på bordet til at komme videre i mit liv.' Og Lasse og de andre voksne havde også sagt til os, at noget af det vigtigste i ens liv er uddannelse. 'Få en uddannelse, stort set lige meget hvad, men bare det at du har en uddannelse, så du kan vise, at du kan noget fagligt, det er noget af det bedste i verden,' sagde de. Og så tænkte jeg: 'Okay nu skal det til at være'. Og så søgte jeg ind på Erhvervsakademiet som teknisk designer og kom også ind."

Så langt så godt. Men én ting er at vælge, hvad man vil være og blive optaget på sin drømmeuddannelse, noget helt andet er at gennemføre den.

### **Hvordan kommer jeg igennem uddannelsen?**

Mathias siger: „Det er meget uoverskueligt, når det tager så lang tid. Alting tager jo lang tid. Tre og et halvt år er jo en evighed. Nu har jeg allerede gennemført to år. Utroligt at man har kunnet komme så langt.“

At gennemføre en uddannelse, hvad end det er som tømrer, lærer, sygeplejerske eller noget helt fjerde, er for de fleste unge en meget stor udfordring. Først og fremmest fordi de fleste uddannelser varer i flere år og derfor kræver stor beslutsomhed og vedholdenhed at gennemføre. Men også fordi de som regel er fagligt kræven-

de og derfor forudsætter, at de unge fordyber sig i stoffet og bruger mange timer hver dag på at læse lektier, skrive opgaver eller udføre de praktiske opgaver, som lærepladsen stiller dem.

En del af de unge, som medvirker i denne bog, har allerede fået en uddannelse, mens andre af de unge stadig er i gang med at gennemføre deres uddannelser. Og de fleste af de unge har haft brug for støtte fra en voksen undervejs i deres uddannelsesforløb.

Nicki fortæller: „Jeg startede på tømrerskolen, lige inden jeg fyldte 17 år, fordi der var nogle folk, der sagde til mig: 'Du skal have en uddannelse'. Og så tænkte jeg: 'Nå, okay. Jamen, så prøver jeg da bare det'. Og det gik jo fint nok. Det var ikke, fordi jeg var helt vild efter at blive tømrer. Jeg gjorde det bare, fordi at der var nogen, der sagde til mig, at det var vigtigt at have en uddannelse. Og så havde jeg besluttet mig for, at det ville jeg have. Men det har virkelig været en kamp. Og jeg ville ikke have kunnet gøre det, hvis ikke jeg havde haft pædagogerne til at støtte mig.“

Flere af de unge, som medvirker i denne bog, har haft meget svært ved at komme op om morgenen. Udover at motivere de unge til at møde til timerne og lave lektier, har de voksne, som havde til opgave at støtte de unge i deres efterværnsforløb, derfor også nogle gange fungeret som vækkeur.

Mads forklarer: „Hvis det ikke havde været for Kim, så havde jeg ikke kunnet tage de afsluttende eksamener. Jeg led af søvnproblemer og kunne ikke sove om natten. Jeg var virkelig



*urolig og havde for mange tanker. Tit kunne jeg først falde i søvn ved firetiden. Og så at stå op klokken syv om morgenen, det er ikke altid lige nemt. Kim, han ringede så til mig om morgenen og sørgede for, at jeg kom op. Der var godt nok nogle gange, hvor jeg kunne tage telefonen og snakke med ham og stadig sove. Jeg kan sove utrolig tungt. Men Kim var så også oppe at snakke med skolen og sørge for, at jeg fik lov til at slutte med et rimelig stort fravær.“*

### **Hvordan får jeg lavet mine lektier?**

På de fleste uddannelser forventes det, at man forbereder sig til timerne. Tit får man til opgave at læse et vist antal sider om det emne, man skal undervises i. Man kan også få til opgave at forberede et oplæg, som så skal holdes for resten af klassen dagen efter. Og så er der selvfølgelig opgaveskrivningen. Næsten alle uddannelser kræver, at man producerer nogle opgaver undervejs. På nogle uddannelser forventes det, at man skriver lange teoretiske opgaver, mens det på andre forventes, at man skriver kortere opgaver, hvor

man viser, at man har forstået de emner, der er blevet undervist i.

Lektielæsning og opgaveskrivning er noget, som de fleste unge har brug for hjælp til. Og tit er det både faglig hjælp og et motiverende klap på skulderen (eller spark i røven), som de unge har brug for.

Josefine siger: *„Ruth [kontaktpædagog] er dygtig fagligt til så mange andre ting. Pædagogik og psykologi, det kunne hun nok godt hjælpe med, men medicin og sådan noget der meldte hun lidt pas. Så måden, hun hjalp mig på, var en anden måde. Hvis jeg nu var lidt oppe at køre over, at jeg havde så mange lektier for, og jeg ikke kunne nå det, så fik hun mig til at indse, at jeg nok blev hurtigere færdig, hvis jeg gik i gang, end hvis jeg gik og skabte mig over, at jeg havde så mange lektier. Hun sad også nogle gange ved siden af mig og kiggede hen over skulderen, mens jeg sad med en eller anden opgave.“*

Hjælp til lektielæsningen indebærer altså

ikke kun hjælp til det faglige – for eksempel til forståelse af tyske tekster eller løsning af svære matematiske opgaver. Flere af de unge har haft stor gavn af, at der var nogle voksne, som kunne motivere dem til at få lavet deres lektier og ikke mindst hjælpe dem med at planlægge, hvornår og i hvilken rækkefølge lektierne skulle laves.

Nogle af de unge, som medvirker i denne bog, har som nævnt i kapitel 1.3 været tilknyttet efterværns mødesteder. Og flere af de unge fortæller om, at de også her har fået støtte til lektierne. Både fra medarbejderne i mødestederne og fra de andre unge, som kom der. Deciderede studiegrupper og lektiecafeer, har de unge ikke medvirket i, men det er oplagt, at man i mødestederne kunne overveje at oprette nogle sådanne, så de unge kunne få støtte og moralsk opbakning til studierne ad denne vej.

## **Gode råd til de voksne om: Hvordan du kan støtte den unge i forhold til uddannelse**

Det er en god ide at:

- Du undersøger uddannelsesområdet og snakker med den unge om, hvilke muligheder der er – og at du husker at følge op på det, når du er sammen med den unge.
- Du holder den unge fast på, at uddannelse er vigtigt.
- Du spørger ind til, hvordan det går med skoledagen, kammerater, lektier og så videre. (Lad dig ikke nøjes med 'det går fint...')
- Du forsøger at motivere den unge til at fortsætte uddannelsen, selvom det er hårdt i en periode.
- Du hjælper den unge med lektierne.
- Du eventuelt skaber kontakt til den unges studievejleder eller lærer og snakker med dem om, hvad den unge har brug for hjælp til. (Dog kun hvis den unge selv har givet samtykke til det. Gå ikke bag om den unges ryg.)

Supplerende faglige erfaringer:

- Der kan være problemer med at modtage SU samtidig med andre offentlige tilskud som for eksempel kontanthjælp. Vær derfor opmærksom på reglerne for SU, når de unge får efterværn, så de ikke kommer til at skulle betale SU'en tilbage, når året er omme.
- Der er gode erfaringer med at gøre brug af mentorer og kontaktlærere på flere uddannelsesinstitutioner. Undersøg eventuelt om det er en mulighed på den unges uddannelsessted.
- Hvis der er behov for supplerende psykologhjælp til at fastholde den unge på uddannelsen, så undersøg om det er en mulighed.
- Det kan være en god idé at opstille delmål, som påviser den unges udvikling.

## **Gode råd til unge om: Uddannelse**

Det er en god ide at:

- Du tager en uddannelse! Det fortryder du aldrig.
- Du undersøger, hvad der er af uddannelsesmuligheder, inden du vælger en uddannelse. Snak med en UU-vejleder om, hvilken uddannelse der ville være god for dig.
- Du snakker med en voksen, hvis du er ved at miste gejsten på din uddannelse.
- Du beder om hjælp til lektierne – det gør ‘helt almindelige’ unge også. Søg eventuelt lektiehjælp på skolen eller gå sammen med en skolekammerat om at læse lektier. På de fleste gymnasier og tekniske skoler findes der lektiecafeer.
- Du beder om hjælp til at komme op til tiden om morgenen, hvis du har svært ved det.
- Du husker på dine små og store sejre på uddannelsen.

## 2.5 Arbejde

For de fleste mennesker er det at have et arbejde en meget vigtig del af livet. Det har for eksempel stor betydning for manges selvopfattelse, at de er i stand til at forsørge sig selv (og eventuelt deres familie). Og så betyder det selvfølgelig også meget for ens levestandard, om man har et velbetalt job, eller om man må klare sig for en kontanthjælp. For de unge, som medvirker i denne bog, har det også haft stor betydning, at de har været i stand til at finde og ikke mindst holde fast i et arbejde. Da de fleste af de unge stadig er under uddannelse, har der mest været tale om studiejob eller lærlingeansættelser, men det har ikke gjort betydningen af det at have et arbejde mindre.

### Hvordan finder jeg et arbejde?

De fleste unge har brug for hjælp til at finde et arbejde. Især det første job kan være svært at skaffe, hvis ikke man får lidt hjælp fra sit netværk. Det kan for eksempel være, at ens moster arbejder i et IT-firma, hvor de søger en studentermedhjælp, at ens far kender en mekaniker, som har en ledig læreplads, eller at ens mors veninde kan anbefale én til et job som pædagogmedhjælper i den vuggestue, hvor hun arbejder.

Tidligere anbragte unge har ofte et mindre netværk end 'helt almindelige' unge. Derfor kan de have brug for en hjælpende hånd fra en pædagog, en kontaktperson eller en anden betydningsfuld voksen til at finde et arbejde. Vi har hørt eksempler fra de unge, som medvirker i

denne bog, på, at de voksne netop hjalp dem med at finde et arbejde via deres eget personlige netværk. Men vi har også hørt eksempler på, at de voksne i kraft af deres omsorg og støtte til de unge gav de unge mod på selv at gå ud og skabe kontakt til jobcentre og mulige arbejdsgivere.

Josefine fandt sit første rigtige job via et jobcenter. Og selvom hun egentlig godt kunne have klaret samtalen i jobcentret selv, så var det rart at have sin kontaktperson med på sidelinjen.

Josefine siger: *„Jeg fik arbejde på et plejehjem. Det var jobcenteret, der fandt jobbet. Det startede med, at Ruth [kontaktpædagog] spurgte: ‘Hvad har du så lyst til?’ Og så måtte jeg jo derned på jobcenteret sammen med hende, og så fik jeg et job på et plejehjem. Og bagefter så startede jeg på grundforløbet på Social- og sundhedsuddannelsen.“*

For Josefine gav det første rigtige job således ikke kun selvtillid og penge på lommen. Det gav hende også inspiration til at søge ind på en uddannelse. I dag er Josefine tæt på at være færdiguddannet som social- og sundhedsassistent, og når hun har færdiggjort den uddannelse, har hun tænkt sig at læse videre til sygeplejerske.

Udover at gå på jobcentret eller at gå via sit eget eller andres netværk i jagten på et arbejde er der selvfølgelig også den mulighed, at man sætter sig ned og skriver en ansøgning til den arbejdsplads, man gerne vil arbejde på. Det har enkelte af de unge, som medvirker i denne bog, da også prøvet kræfter med. De har både sendt uopfordrede ansøgninger af sted og pløjet aviser og internetsider igennem for at



finde ledige stillinger, som de kunne søge. For nogle har denne jobsøgningsmetode givet pote, for andre har den ikke.

I forbindelse med jobsøgning bliver man som regel bedt om at stille op til en jobsamtale. En jobsamtale giver nemlig arbejdsgiveren mulighed for at få lidt mere at vide om den unge, som søger jobbet (for eksempel om den unges baggrund, og om hvorfor den unge gerne vil have netop dét job), og samtidig giver samtalen den unge mulighed for at få lidt mere at vide om, hvad jobbet indebærer. Som forberedelse

til jobsamtaler har de unge haft stor gavn af at snakke med de voksne om, hvad de ville sige til samtalen, og om hvordan de kunne undgå at blive for nervøse.

### **Hvordan holder jeg fast i et arbejde?**

At finde et arbejde, kan være vanskeligt nok. Det kræver både mod, selvtillid og beslutsomhed at tilbyde sin arbejdskraft til mulige arbejdsgivere. For man kan jo risikere at få et afslag. For en del af de unge, som medvirker i denne bog, har jobsøgningen dog båret frugt.



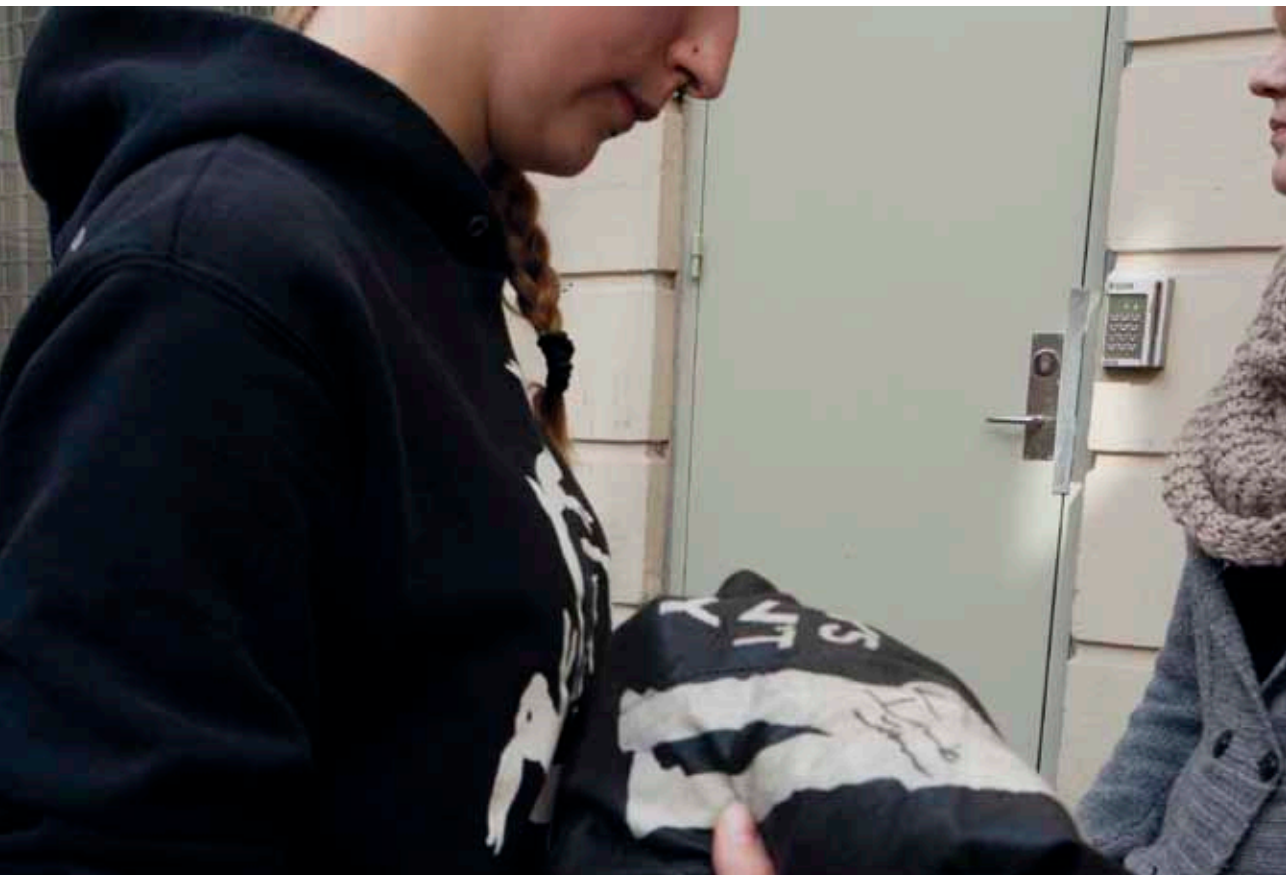
2

Men én ting er at få sig et arbejde, noget helt andet er at holde på det. Det kræver blandt andet, at man møder til tiden, at man ikke har for mange sygedage, og så selvfølgelig at man løser sine opgaver tilfredsstillende. For en del af de unge har dette været udfordrende. Især det med at møde på arbejde til tiden. Det forudsætter nemlig, at man kan finde ud af at komme ud af sengen i god tid. Og det har flere af de unge haft brug for hjælp til.

Nicki fortæller: „Lars [forstander for opholdsstedet, som Nicki fik efterværnsstøtte fra] vækkede mig hver morgen. Han kom ud og vækkede

mig, og så havde han altid rundstykker med. Så sørgede han for, at jeg kom ordentlig op og på arbejde. Hver dag. Men altså, det var jo også bare hyggeligt for ham. Det var ikke bare et arbejde for ham. Han var der bare, selvom han ikke skulle.“

Hyppige sygemeldinger er selvfølgelig ikke noget, som arbejdsgivere er særligt vilde med. Især ikke hvis de fornemmer, at det ikke kun er influenza og forkølelse, men også druk og tømmermænd, der er årsag til sygemeldingerne. Nicki kom i en periode ind i en ond cirkel, hvor den ene sygedag tog den næste.



Nicki fortæller: *„Jeg har også meldt mig syg på grund af tømmermænd. Og så meldte jeg mig lige syg en ekstra dag, fordi jeg ikke rigtig kunne lide at se chefen i øjnene, fordi jeg havde løjet.“*

Nicki har dog også erfaring med, at man godt kan bryde de onde cirkler, hvis man får lidt hjælp til det. Han og de andre unge i bogen har fået støtte fra de voksne i deres efterværnsforløb til at få opbygget en stabilitet i hverdagen uden for mange sygdommeldinger.

### **Hvordan begår jeg mig på en arbejdsplads?**

At kunne holde fast i et arbejde kræver selvfølgelig ikke kun, at man begrænser antallet af sygedage mest muligt, og at man møder til tiden. Det forudsætter også, at man er i stand til at begå sig socialt på arbejdspladsen. Det vil for eksempel sige, at man kan finde ud af at omgås sin chef og sine kolleger, uden at der konstant opstår konflikter, og at man kan finde ud af at tale pænt til kunderne.

Det er især det sociale spil – det der bliver sagt og gjort, når mennesker er samlet – som Mathias har haft brug for at snakke med sin kontaktperson Susan om. For eksempel har de talt om, hvordan Mathias kunne blive bedre til at deltage i hyggesnakken med kollegerne i pauserne. Det var nemlig ofte politik, der var temaet for de kollegiale snakke, og det vidste Mathias ikke så meget om. Men så foreslog Susan, at han skulle prøve at lytte til P1 i radioen eller se Danskernes Akademi på DR 1. Og her har han faktisk fundet en masse ny

viden om politik og samfundet generelt.

Mathias og Susan har også brugt meget energi på at snakke om, hvordan Mathias skulle opføre sig over for malerfirmaets kunder, og om hvordan han skulle tolke kundernes opførsel over for ham og hans mester. Det sociale samspil med kollegerne og med de andre elever på Teknisk Skole er også noget, som Mathias og Susan har vendt og drejet.

Mathias fortæller: *„Hvis der var nogle ting på arbejdet, der var svære, så talte jeg med min mester. Men hvis der for eksempel var nogen på mit arbejde, der var irriterende, så talte jeg med Susan. Også omkring det sociale med skolen. Det med klassekammerater eller kolleger talte jeg med Susan om.“*

Der er ingen tvivl om, at de unge, som medvirker i denne bog, har mødt en del udfordringer i forbindelse med, at de skulle lære at blive dygtige og pålidelige medarbejdere. Og nogle gange blev udfordringerne for store. Enkelte af de unge har oplevet at blive fyret, og nogle har selv set sig nødsaget til at sige deres job op. Men mange af de unge har også oplevet store succeser i forbindelse med deres arbejde. De har oplevet, at de duer til noget, at deres kolleger kan lide dem, og at deres chefer har tillid til dem. Og det er noget, der slår igennem på selvtilliden.

For Josefine har det også været godt for selvtilliden at mærke, at hendes egen baggrund faktisk er en styrke for hende i arbejdet med at pleje andre mennesker. Josefine er i gang med at uddanne sig som social- og sundhedsassistent, og når hun

er i praktik, bruger hun sine egne erfaringer i arbejdet.

Josefine siger: „Man kan ligesom identificere sig med nogle ting. Jeg tænker: ‘Der er nok

en grund til, at han gør sådan, gad vide hvad den er?’ I stedet for at dømme, så prøver jeg ligesom at se lidt bagom. Så jeg tror, at jeg er blevet god til at læse mennesker.“

## **Gode råd til de voksne om:**

### **Hvordan du kan støtte den unge i forhold til arbejde**

Det er en god ide at:

- Du hjælper den unge med at finde et job – blandt andet ved at du spørger rundt i dit eget netværk efter mulige jobs til den unge.
- Du støtter den unge i jobsøgningen – for eksempel ved at du går med på jobcentret eller viser den unge, hvordan man søger efter jobannoncer på Internettet, hjælper med at skrive ansøgninger osv.
- Du forbereder den unge til ansættelsessamtalen – snak om, hvilke spørgsmål der kan komme, om kropssprog, og del gerne ud af dine egne erfaringer.
- Du hjælper den unge med at komme op om morgenen.
- Du snakker med den unge om konflikter på arbejdspladsen.

Supplerende faglige erfaringer:

- Der er gode erfaringer med at gøre brug af mentorer og kontaktmedarbejdere. Undersøg eventuelt om det er muligt på den unges arbejdsplads eller via jobcentret eller UU.

## **Gode råd til unge om:**

### **Arbejde**

Det er en god ide at:

- Du tror på, at der også er brug for dig!
- Du bruger dit netværk (af forældre, tanter, onkler, venner, pædagoger, kontaktpersoner) til at finde et arbejde.
- Du beder om hjælp til jobsøgningen – få for eksempel en voksen til at gå med på jobcentret eller til at hjælpe dig med at skrive ansøgninger.
- Du får hjælp til at komme op om morgenen, hvis det er noget, du har svært ved.
- Du snakker med en voksen om konflikter og sociale samspil på arbejdspladsen – få hjælp til at forstå og indgå i det sociale samvær med dine kolleger.
- Du undgår at tage sort arbejde.

## 2.6 Venner, familie og kærester

Alle mennesker har brug for nogen, der støtter dem, nogen der interesserer sig for dem og nogen, som holder af dem. Det gælder selvfølgelig også for de unge, som medvirker i denne bog. De fleste mennesker får deres behov for omsorg og socialt samvær stillet gennem kontakten til familien, venner og kærester. Men for mange af de unge, har netop dette været vanskeligt. Flere af de unge er vokset op i familier, hvor forældrene ikke har været i stand til at give dem den omsorg, de havde brug for, og hvor skænderier, misbrug og psykisk ustabilitet har været en del af dagligdagen. Mange af de unge har også haft svært ved at skabe og fastholde venskaber til andre unge – blandt andet på grund af deres egne tidligere oplevelser af svigt.

### Venner

For de fleste unge har vennerne en helt central plads i teenage- og ungdomsårene. Men netop på dette punkt har de ti unge, som medvirker i denne bog, meget forskellige erfaringer. Nogle har været i stand til at skabe mange nære og langvarige venskaber, mens andre næsten ingen venner har.

Det kan være en særlig svær udfordring at få opbygget nye venskaber, når man flytter for sig selv. Især hvis man tidligere har oplevet svigt og derfor har fået svært ved at vise tillid og åbne sig over for andre. Derfor kan det være rart at have en voksen, som støtter og guider én i at opdyrke nye venskaber.

Nicki siger: *„Jeg var meget forsigtig, fordi jeg først var bange for at blive såret. Jeg var bange for endnu en gang at blive afvist, men man er sgu nødt til at prøve, selvom man risikerer at blive afvist igen, og det kommer til at blive hårdt. Men så er det godt, hvis man har en, der lige kan sparke én op på hesten igen.“*

### Hvordan får jeg nye venner?

Er der noget, de voksne, som arbejder med unge i efterværn, kan gøre for at hjælpe de unge med at skabe nye venskaber? Ja, det er der faktisk, hvis man spørger de unge, som medvirker i denne bog. Nicki fortæller for eksempel om, hvordan hans kontaktperson Jakob lod ham være en del af sine egne fritidsinteresser og lod ham møde sine egne venner.

Nicki fortæller: *„Jakob prøvede at få mig med i nogle af hans interesser. Han bød mig velkommen. Han præsenterede mig for sit netværk og sin omgangskreds. Og det var bare nogle anderledes mennesker. De havde en helt anden tilgang til verden end mig selv.“*

Josefines erfaring er, at de voksne også kan støtte de unge i at få nye venner ved at lave aftaler med dem om, at de skal gå til en fritidsinteresse. Josefine siger: *„Man kunne jo sige, at der skulle være en eller anden fritidsinteresse, som man skulle til. Så man lidt blev tvunget til at lære nogen at kende.“*

Og Nanna mener, at det kan være en fordel, hvis et par unge, som kender hinanden i forvejen (for eksempel fra anbringelsesstedet eller efterværnstilbuddet), starter til en fritidsaktivitet sammen. Nanna forklarer: *„Hvis du selv har et ønske om at komme*

ud, så kan du jo sige: 'Okay, jamen vi er tre her, der gerne vil ud og møde nogle mennesker, men vi vil ikke gøre det alene'. Jamen så begynder vi til fodbold eller håndbold eller et eller andet, hvor der også er nogle andre unge. For det kan jo godt være svært selv at skulle starte til et eller andet“.

Nicki, Josefine og Nanna har forskellige gode erfaringer med, hvad man kan gøre for at få nye venner. Men der er én ting, som de alle er enige om: Det er vigtigt, at der er en voksen, som kan motivere de unge til at søge ud i verden udenfor institutionen eller efterværnstilbuddet for at finde nye venner, for det kan være et svært skridt at tage alene.

Selvom de unge mener, at voksne kan gøre meget for at støtte unge i at få nye venner, er de enige om, at de aldrig må prøve at påtvinge de unge venskaber. Frem for at forsøge at presse nye venskaber ned over hovederne på de unge, skal de voksne nøjes med at forsøge at motivere de unge til selv at være opøgende.

### **Kan fritidsaktiviteter være vejen frem?**

Flere af de unge er enige om, at det at begynde til nogle fritidsaktiviteter kan være en god måde at møde nye venner på. Men heller ikke dette er helt uproblematisk. Derfor har de unge især haft brug for, at de voksne kunne hjælpe dem med praktiske ting som at få styr på indmeldelse i sportsklubben, at få orden i udstyret og at tage den første kontakt til idrætstræneren.

Nicki forklarer: „Nogle gange har man brug for, at den person, man har tæt ved sig, virkelig bare gør det hele for én. Henter skemaerne og snakker med klubben. Men det skal heller ikke fremstå sådan, at man er et barn med problemer. Fordi det frygter man virkelig kommer frem. Det betyder virkelig meget, at man er på lige fod i klubben. Men det kan være en hjælp, at den voksne gør alle de ting sådan, at den unge bare skal møde op. Og at den voksne har fundet alle de ting, man skal have med. Og for guds skyld i verden, sørg for at alle tingene er der, sådan at man ikke lige pludselig står der, og så mangler der en støvle. For det har alle de andre jo med. Og så skiller man sig ud igen, og det er jo den største frygt.“

En vigtig opgave for de voksne har også været at forsøge at styrke de unges selv-tillid, så de turde gå frem og aktivt tage del i aktiviteterne. At deltage i fritidsaktiviteter (og ikke blot stå afventende og observerende på sidelinjen) har for flere af de unge været en vej til at skabe nye kontakter.

Selvom de unge har brug for, at de voksne støtter dem i at starte nye fritidsaktiviteter, lægger de alle vægt på, at det er meget vigtigt, at den voksne ellers holder sig i baggrunden.

Josefine siger: „Det kan godt være, at de skal være der til at støtte den unge. De kan godt være med, ligesom forældre nogle gange kan være med, men diskret og ikke anmassende. Og det skal kun være, hvis den unge har behov for det.“



### **Hvordan holder jeg på vennerne?**

Én ting er at finde nye venner. Det kan være svært nok i sig selv. Men når man så har fået nye venner, bliver spørgsmålet: Hvordan holder jeg på mine venner?

Katrine fortæller: „I mit tilfælde, så handler det måske også lidt om, at jeg selv kunne have gjort lidt mere for at holde kontakten med mine venner. Da jeg fik min kæreste, var jeg meget forelsket og uh, det hele det var så fint og rosenrødt, og der valgte jeg egentlig selv at droppe kontakten med vennerne lidt. Jeg glemte mine venner til fordel for min kæreste. Nu har jeg

droppet ham, og nu vil jeg gerne prøve at få de her venskaber til at køre igen. Så jeg tror, at hvis man skal give et råd, så er det: ‘Hvis du har haft nogle venner, som du har været rigtig glad for, så prøv at tage kontakten igen.’“

Når man møder nye mennesker, er det naturligt, at man bliver nysgerrig på at lære hinanden at kende. Flere af de unge fortæller i den sammenhæng, at det kan være svært at finde ud af, hvor meget eller hvor lidt man skal fortælle de nye venner. Flere af de unge har erfaringer med, at de tidligere kunne komme til at fortælle for

meget om sig selv, og at dette har skræmt nye venner væk. For dem har det været vigtigt at have nogle voksne, der kunne hjælpe dem med at finde en balance imellem at fortælle for meget og for lidt om sig selv.

2  
Katrine siger: *„Jeg har altid været alt for åben om min opvækst og mine ting. Jeg har fortalt for meget til folk og skræmt rigtig mange væk. Både venner og nye kolleger, som jeg har fortalt om hele mit liv på én gang og sagt: ‘Nu skal I bare høre, sådan er jeg’. Så jeg har faktisk lært at være mere lukket om det. Og holde det lidt mere tilbage, fordi folk behøver ikke at vide det hele på første dag. De skal lige lære mig at kende. Jeg fortæller selvfølgelig efterhånden folk om min historie, fordi det bliver man jo nødt til. Især i mit tilfælde, hvor jeg har ar på kroppen, og folk spørger ind og siger: ‘Hvad er der sket?’ Men jeg er blevet god til at sige til folk: ‘Jamen, jeg har bare haft en hård fortid’. Og mere behøver jeg ikke fortælle. Det er også noget, min kontaktperson har hjulpet mig med.“*

Mens Katrine har skullet lære at holde kortene lidt tættere til kroppen og ikke fortælle for meget om sig selv, har det været lige omvendt for Mathias. Han har skullet lære at være mere åben over for de mennesker, som omgiver ham. Og det har hans kontaktperson hjulpet ham med.

Mathias siger: *„Jeg lærte at være mere åben af Susan. Og det kom nok efter, at vi bare havde snakket om det hele. Og også snakket om at det er normalt at have behov for at få snakket om tingene.“*

### **At sortere i vennerne**

Hvis man føler, at ens liv er ved at komme ud på et sidespor, kan det være nødvendigt at se på, hvordan ens omgangskreds påvirker ens egne vaner. Hvis alle ens venner for eksempel ryger hash og tager stoffer hver weekend, kan det være svært at få brudt sine egne misbrugsvaner. Og så kan det i yderste konsekvens være nødvendigt at afslutte venskaberne.

Mange af de unge, der medvirker i denne bog, har tidligere haft et misbrug af hash og også af andre hårdere stoffer. Dette misbrug har haft betydning for nogle af de valg, de har truffet i forhold til venskaber.

Josefine siger: *„Jamen så begyndte jeg at ændre adfærd. Det gør man jo, når man begynder at tage stoffer. Så de kammerater, jeg havde i folkeskolen, de gad mig ikke mere. Det kan man jo også godt forstå. Så jeg fik nogle andre venner, som ikke just var godt selskab.“* Josefine fortæller også, at flere af disse venner fra misbrugsmiljøet nu er døde. Og hun er ikke er i tvivl om, at hun også havde været død, hvis hun var fortsat i sin gamle løbebane.

I forbindelse med at de unge har kæmpet med at lægge afstand til stofferne, har de måttet indse, at nogle af deres tidligere venskaber ikke har været gode for dem. Nogle af de unge har bevidst sorteret flere af deres gamle venner fra, mens udskiftningen af venner for andre er sket naturligt i takt med, at de er begyndt at færdes mindre i det gamle misbrugsmiljø.

Katrine har oplevet, at venner er faldet

fra, eller at hun selv har måttet bryde med gamle venner. Hun fortæller i den forbindelse, at det er vigtigt at have en voksen, der kan opfordre til, at man søger mere hensigtsmæssige venskaber. Katrine siger: *„Hvis man er i en dårlig vennekreds, så skal den voksne opfordre én til at søge ud til en vennekreds, som ville være lidt mere fornuftig at have.“*

### **Familie**

Som vi tidligere har hørt, har en del af de unge, som medvirker i denne bog, haft

et konfliktfyldt forhold til deres familie. Men på trods af det, er der ingen tvivl om, at familien fylder rigtig meget i de unges liv – både når de er sammen med familiemedlemmerne, og når de ikke er. Familien har ofte været i de unges tanker under deres efterværnsforløb. Også selvom de kun snakkede med dem et par gange om måneden. Tanker som, 'bare min far nu ikke er begyndt at drikke igen' eller 'jeg burde også køre hjem og se efter, om min søster har det godt nok' eller 'bare jeg kunne gøre noget for at redde min bror ud af hans misbrug' er ikke fremmede for





de unge. De har ofte følt et stort ansvar for deres familier – også selvom de ikke længere boede sammen med dem.

Mira fortæller: *„Hele min barndom har jeg været mor for min egen mor. Det var mig, der skulle passe på hende, og det var mig, der skulle være den voksne. Jeg skulle sørge for at gøre rent derhjemme, lave mad, rydde op og vaske tøj.“*

Da mange af de unge har en fortid, der minder om Miras, har det især været vigtigt for dem at have en voksen, der kunne fortælle dem, at det ikke længere var deres ansvar at hjælpe deres forældre og søskende, men at de først og fremmest skulle tænke på at få styr på deres eget liv.

### **Hvilken kontakt vil jeg have til min familie?**

Mange af de unge, som medvirker i denne bog, har i forbindelse med deres anbringelser og efterværnsforløb skullet lære at være unge igen og fralægge sig ansvaret for deres forældre og søskende. De har derfor også skullet finde nye måder at være sammen med deres familier på.

Flere af de unge har gode erfaringer med, at de voksne har hjulpet dem med at afklare deres egne ønsker til kontakt med familien. Katrine nåede i den forbindelse frem til, at hun måtte sætte nogle grænser for samværet med sin familie.

Katrine siger: *„Her for et års tid siden valgte jeg så selv at cutte kontakten fuldstændig med min far, fordi han opførte sig mærkeligt. Han drak rigtig, rigtig meget og ringede kun til mig, når han var rigtig, rigtig fuld. Det gad jeg ikke. Det kunne jeg ikke bruge til noget som helst. På min mors side af familien, der mente*

*de, at det var mig, der skulle skabe kontakt, og det var mig, der skulle gøre det hele. Og det mener jeg jo ikke kan være rigtigt, når det er mig, der er barnet. Så sagde jeg ‘Jeg gider ikke finde mig i, at I mener, jeg skal yde det hele, for at der kan være nogen kontakt. Nu er det trods alt mig, der har skabt kontakten mellem os, så synes jeg ligesom også, I må gøre noget’.“*

For Mathias var det vigtigt, at det var ham selv, der traf beslutningen om, hvor meget kontakt han ville have til sin far. Mathias forklarer: *„Min kontaktperson Susan har ikke hjulpet mig med at snakke med ham, men mere med at finde ud af, hvem han er. Hvordan han fungerer, og hvorfor han er den, han er. Men ikke med at sige: ‘Nu skal du gå op og lave en aftale med ham’. Det har jeg selv fundet ud af.“*

Også Mira har haft brug for hjælp fra en voksen til at forstå familiemedlemmers opførsel og reaktioner. Mira siger: *„Jeg forklarede Marianne, at min søster reagerede sådan og sådan, og hvad gør man så? Eller hvad kunne jeg gøre, når jeg var sammen med hende? Marianne var faktisk nogle gange hjemme ved min mor for at observere, hvordan min søster reagerede, for at hjælpe mig bedst muligt. Så kom hun med forslag til, hvad jeg kunne lave med min søster. Eller hvordan jeg kunne være der for hende. Hun hjalp mig med at forstå min søster mere. Hvorfor hun reagerede, som hun gjorde.“*

Mira fik også hjælp til at håndtere forholdet til sin mor. Hun lægger i den sammenhæng vægt på, at det var vigtigt for hende, at de voksne ikke talte dårligt om hendes mor. Mira siger: *„Marianne har aldrig nogen sinde sagt til mig: ‘Lad være med at gøre ting for*

*din mor'. Det sagde de andre pædagoger, og det gjorde mig sur. For det er jo min mor. Jeg elsker min mor, uanset hvor god eller dårlig hun har været. Marianne hjalp mig i stedet med, hvad jeg skulle gøre. For eksempel, hvis nu min mor ringede, fordi hun skulle have en tid til en læge, så sagde Marianne: 'Kan du ikke foreslå hende, at hun finder én fra kommunen, som kan hjælpe hende med sådan nogle ting?' Så hun fortalte mig, hvad jeg kunne gøre for at hjælpe min mor, men uden at det var mig, der skulle gøre det. Og jeg følte stadigvæk, at jeg hjalp min mor, selvom det ikke var mig, der ringede til lægen. Så det var sådan en win win situation."*

For de fleste unge har hjælpen fra de voksne bestået af samtaler og gode råd, men i enkelte tilfælde har de voksne også påtaget sig at hjælpe med praktiske forhold omkring familien for at aflaste de unge. Der er eksempelvis erfaringer med, at en kontaktperson har kontaktet kommunen, fordi den unge var bekymret for sin søster, at kontaktpersonen har hjulpet en bror eller en kæreste med at få psykologhjælp, eller at en kontaktperson har hjulpet forældrene til den unge med at søge hjælp.

### **Kærester**

Ligesom venner fylder også kærester rigtig meget i unge menneskers liv. I løbet af ungdomsårene gør de fleste unge sig deres første erfaringer med intime forhold til andre mennesker, og det er også ofte i disse år, at de finder ud af, hvad det vil sige at være kærester. For de fleste unge er det en intens tid, hvor bølgerne går højt, og hvor forelskelse og vild lykkefølelse på

ingen tid kan forvandles til dyb kærestesorg, jalousi og afmagt.

For tidligere anbragte unge kan kæresteforhold være ekstra svære at finde ud af, blandt andet fordi mange er vokset op i hjem, hvor parforholdet mellem forældrene ikke fungerede særligt godt. Måske var forældrenes forhold præget af vold eller utroskab. Eller måske var de unge vidne til, at forældrene gang på gang gik fra hinanden for kort tid efter at finde sammen igen.

Flere af de unge, som medvirker i denne bog, har gode erfaringer med at få hjælp til at få skabt et mere realistisk billede af, hvad det vil sige at være i et sundt parforhold. De har også fået hjælp til at håndtere forholdet til deres kærester. Især har de talt med de voksne om kæresteproblemer, utroskab og jalousi.

Mathilde fortæller for eksempel om et forhold, som både hun selv og hendes kontaktperson kunne se, ikke var godt for hende. Mathilde siger: *„Anja mente, at der altså var et nyt projekt på dagsordenen, og det var, at jeg skulle væk fra ham kæresten. Og jeg vidste jo godt, at hun havde ret.“*

Der er ingen tvivl om, at det med kærester kan være et følsomt emne. Men fordi, Mathilde og Anja havde et meget tæt forhold til hinanden, kunne Anja sige til Mathilde, at hun syntes, hun skulle gå fra kæresten. Da Mathilde endelig fik modet til at gå fra kæresten, var det også Anja, der støttede hende i processen og hjalp hende med at finde en ny bolig.

## **Gode råd til de voksne om:**

### **Hvordan du kan støtte den unge i forhold til familie, venner og kæreste**

Det er en god ide at:

- Du hjælper den unge til at komme i gang med fritidsinteresser, hvor han/hun kan møde andre unge.
- Du finder lokale foreninger og fritidsaktiviteter.
- Du motiverer den unge til at søge og vedligeholde nye venskaber
- Du hjælper den unge med at håndtere forholdet til sin familie. Tilbyd for eksempel at tale med familien, hjælp den unge til at fortolke og forstå forholdet til forældre og søskende.
- Du støtter den unge i sine valg omkring kontakten med familien.
- Du hjælper den unge med at forstå, hvad der er på spil i parforhold og kæresteforhold.

Supplerende faglige erfaringer:

- Mange tidlige anbragte unge har et spinkelt netværk og mangler især venner. Det er derfor vigtigt at overveje, hvilke tiltag der kan iværksættes, for at den unge får mulighed for at skabe nye venskaber.
- De unge er ofte meget følsomme omkring, hvordan andre opfatter og taler om deres familie. Pas derfor på med at tale dårligt om den unges familie.
- Nogle unge har i løbet af deres barndom/ungdom været udsat for overgreb. Disse unge kan have svært ved at sætte grænser i forhold til andre samt tyde andres signaler. Det kan derfor være en god ide at tale med de unge om deres personlige grænser fysisk og psykisk.

### **Gode råd til unge om: Forholdet til venner, familie og kæreste**

Det er en god ide at:

- Du får en fritidsinteresse, hvor du kan møde andre unge.
- Du er åben og imødekomende – også i dit kropssprog.
- Du samtidig husker på, at alle ikke behøver at vide alt om dig fra dag ét. Dosér informationen.
- Du eventuelt opsøger gamle venner, der kan være gode for dig.
- Du søger ud i nye miljøer, hvis du kan mærke, at det miljø, du er i, ikke er noget for dig.
- Du dropper de venner, der har en dårlig indflydelse på dig.
- Du modtager hjælp til at forstå din familie eller til at tale med din familie, hvis du har behov for det.
- Du tænker over, hvordan du ønsker, at kontakten til din familie skal være – hav realistiske forventninger og sig fra.
- Du overvejer, om du er i et parforhold, der er godt for dig.

## 2.7 Krop og sjæl

For de fleste unge fylder tanker om deres egen fysiske og psykiske sundhed ikke særlig meget i hverdagen. Mange unge føler sig vel nærmest en smule usårlige og bekymrer sig ikke om, hvorvidt deres livsstil kan være skadelig for krop og sjæl på længere sigt. Det gælder også de unge, som medvirker i denne bog. Da de var teenagere blev der ikke spildt mange minutter på at overveje, om den junk food, de satte til livs, og de drukture, de begav sig ud på, kunne være skadelige for dem. Og de lå heller ikke søvnløse og spekulerede over, om den hash, de røg, og de stoffer, de tog,

kunne få konsekvenser for deres psykiske velbefindende senere i livet.

Senere, da de unge havde gjort sig nogle erfaringer med, hvad deres livsstil kunne betyde for deres krop og sjæl, blev flere af dem imidlertid opmærksomme på, at deres egen sundhed måske alligevel var noget, de skulle passe på og værne om – og at de voksne omkring dem kunne hjælpe dem med lige netop dette.

### **Hvordan holder jeg mig sund og rask?**

De unge, som medvirker i denne bog, er

generelt sunde og raske. De lider ikke af nogen fysiske sygdomme og har det også relativt godt rent psykisk. Enkelte af de unge har en diagnose, men de er godt i gang med at lære at håndtere de udfordringer, som diagnoserne giver.

Generelt er sundhed og fysiske sygdomme ikke et tema, som de unge har haft særlig meget brug for hjælp til at håndtere. Nogle af de unge har dog gode erfaringer med, at voksne har støttet dem, når de har skullet i kontakt med en læge. De voksne har for eksempel hjulpet dem med at huske lægeaftaler, opfordret dem til at søge læge, når det har været nødvendigt og gået med dem til lægen, hvis de havde brug for én at følges med. I den forbindelse har det været en fordel, at de voksne kendte de unge godt og vidste, hvad de havde behov for. Nogle af de unge fortæller også, at de har haft brug for hjælp til at bestille medicin eller til at administrere deres medicin.

Både hvis de unge er i risiko for selvmordsforsøg, eller hvis de er glemsomme og ikke lige husker at tage deres medicin til tiden, kan det være en fordel at de voksne hjælper de unge med at administrere medicinen.

Medicinforgbrug er ikke det eneste, de unge har haft brug for hjælp til at håndtere. Personlig pleje og omsorg, når de har ligget syge, har også været nødvendigt indimellem. Især fordi mange af de unge ikke har haft en familie, som stod klar til at yde omsorg for dem, når uheldet var ude.

Sundhed i krop og sjæl handler selvfølgelig

lig ikke kun om lægebesøg og medicin. Det handler også om mad og motion. Om at spise sundt og være fysisk aktiv. Både Nanna og Josefine fortæller, at de har lært at få gode mad- og motionsvaner under deres anbringelser. Nanna mener da også, at det blandt andet er de voksnes opgave at fortælle de unge om, hvordan de holder sig sunde og raske.

Vi har tidligere fortalt om, at det har været svært for de unge at tage sig sammen til at lave mad, når det bare var til dem selv (dette gælder i øvrigt nok de fleste unge, der bor alene). For en del af de unge har det derfor været let at falde i fast-food-fælden. Mest af alt fordi det er nemt. En del af de unge har også i lange perioder levet af en meget ensformig kost, hvor især pasta i forskellige afskygninger (pasta med ketchup, pasta med bearnaise sauce og pasta med kødsauce) har været et fast indslag i menuen. De unge fortæller, at det har været svært at være kreativ med hensyn til madlavning, og flere har derfor gode erfaringer med, at der var en voksen, der hjalp dem med at lave madplaner, finde opskrifter og lave indkøbslister.

### **Hvordan er det nu lige med sex, prævention og kønssygdomme?**

For langt de fleste unge er det i ungdomstiden, at spørgsmål om og erfaringer med sex begynder at fylde rigtig meget. Det kan være svært og forvirrende at finde ud af, hvordan man skal forholde sig til sex. Spørgsmål der typisk melder sig er: Er jeg klar til sex? Har jeg lyst til sex? Hvad forventes der af mig? Hvad gør mine venner?

Er det almindeligt, at jeg har lyst til ...? Er det almindeligt, at jeg ikke har lyst til ...? Hvor går mine grænser egentlig?

Det er et velkendt fænomen, at unge ofte tror, at vennerne har prøvet langt mere, end de egentlig har. Det er derfor også normalt, at man som ung tror, at man på det seksuelle område skal være fremme i skoene for at være ligesom vennerne. Men sådan behøver det ikke at være. Flere af de unge, som medvirker i denne bog, har da også gode erfaringer med at tale med deres læge eller med deres kontaktperson eller pædagog om de forskellige spørgsmål, der knytter sig til sex og seksualitet. Blandt andet for at komme fordomme og misforståelser til livs.

Sex og seksualitet er selvfølgelig et meget privat og følsomt emne, og der er derfor grænser for, hvilke erfaringer de voksne skal og kan dele med de unge, men det har været en vigtig hjælp for enkelte af de unge, at de voksne har hjulpet dem med at finde informationer om sex og seksualitet og efterfølgende talt med dem om det.

Særligt på ét område, kan alt det med sex være rigtigt svært for tidligere anbragte unge. Det område, der handler om at sætte grænser og respektere andres grænser. Især for unge, der har været udsat for seksuelle overgreb, kan det være meget svært at sætte grænser og at sige nej, hvis deres grænser overskrides. Nogle kan også have svært ved at tolke de signaler, som andre unge udsender og kan derfor let komme til at overskride den andens grænser. De unge kan derfor have brug for, at der er en voksen, der taler med dem om, hvor-

dan man sætter grænser, og hvordan man tolker andres signaler, så uheldige misforståelser undgås. Nogle unge kan også have brug for psykologhjælp.

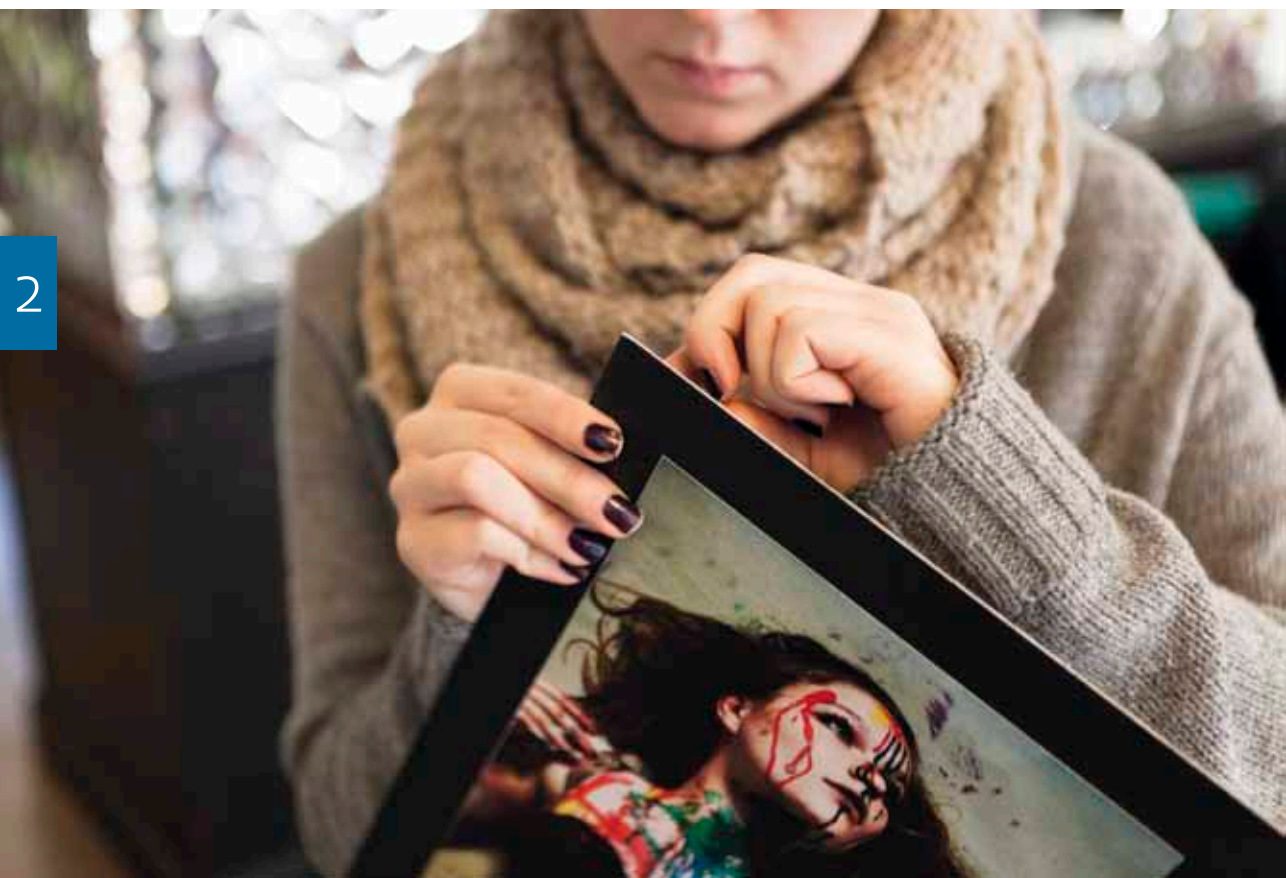
Med sex følger også spørgsmålet om prævention. Og der er god grund til at bruge prævention både for at undgå kønssygdomme men også for at undgå graviditet. Flere af de unge, der medvirker i denne bog, nævner at de på opfordring fra de voksne har fået talt med deres læge om prævention og kønssygdomme.

### **Hvordan håndterer jeg psykiske problemer?**

Det er ikke ualmindeligt, at tidligere anbragte unge kan have forskellige psykiske problemer. Det skyldes ikke mindst de svigt og voldsomme oplevelser, som ofte har været en del af deres barndom. Flere af de unge, som medvirker i denne bog, har oplevet perioder, hvor de har haft det psykisk svært. De har derfor stort set alle sammen erfaringer med at gå til psykolog.

Flere af de unge fortæller, at de i starten var på vagt overfor psykologerne. Og både Katrine og Nicki prøvede flere forskellige psykologer, før de fandt én, som de følte, at de kunne stole på og åbne sig over for.

At få tillid til en psykolog kan være et vigtigt skridt i retning af at lære at håndtere sine psykiske problemer. Det samme gælder naturligvis, hvis man har brug for medicin og derfor skal gå hos en psykiater. Men selvom man har fundet en psykolog eller en psykiater, som man tør stole på,



kan der alligevel godt være brug for en voksen, der støtter én på forskellige måder. Flere af de unge har gode erfaringer med at have en voksen med til samtalen hos psykologen eller psykiateren. De voksnes rolle har både været at hjælpe de unge med at huske ting, som var relevante at fortælle, og at give tryghed i kraft af deres tilstedeværelse. Ofte har de unge også haft behov for at snakke om det, de oplevede eller fik at vide hos psykologen, eller de har haft brug for at få genopfrisket og forklaret, hvad der blev sagt under samtalen med psykiateren.

Hverken psykologsamtaler eller medicin er løsninger, som kan stå alene. Ofte har de unge brug for, at der er en voksen, som følger dem helt tæt og kan hjælpe dem med de akutte følelsesmæssige problemer eller udfordringer, som hverdagen for tidligere anbragte unge ofte er præget af.

Nanna siger: „Nu har vi snakket meget om praktiske ting, men jeg synes også, at det er enormt vigtigt, at de voksne stadigvæk har fokus på de følelsesmæssige problemer. De forsvinder ikke bare, fordi man flytter ud. Jeg synes bare, at det er vigtigt, at det hele ikke bliver

*praktisk. At det ikke går op i toiletbørster og madretter, men at man også stadigvæk husker at have samtaler om, hvordan man har det psykisk.“*

Nanna foreslår derfor, at de voksne, som arbejder med unge i efterværn, med jævne mellemrum har personlige samtaler med de unge – for eksempel på faste dage. Hvor ofte er selvfølgelig individuelt og afhængigt af den enkelte unges behov. Ifølge Nanna kan det ligefrem være en god ide at have en fast plan for samtalerne, en slags dagsorden, så de voksne kan være sikre på, at de også når omkring de ting, der er følsomme for de unge – for eksempel forholdet til de unges familier. Så kan man altid opprioritere enkelte punkter efter det aktuelle behov.

Et af de temaer, som flere af de unge har haft brug for at tale igennem med en voksen, har været det med at få styr på sin egen historie. Hvad var det, der skete hvornår – og hvad skete der så?

Nicki siger: *„Man er nødt til ligesom at forstå, hvor man kommer fra. Man har jo nok ikke helt styr på sin historie, når man tænker tilbage. Der er mange ting, som der er uklare, og så får man måske kørt lidt for meget rundt i det, og så bliver det til noget andet. Jeg har nogle gange følt, at det var som om, at jeg kom til at lyve for mig selv, hvis jeg ikke fortalte den helt nøjagtige dato. Var det for tre måneder siden, eller var det for seks måneder siden? Man vil jo helst sige det rigtige, for ellers så lyver man jo lidt, og så får man det sådan lidt dårligt med, at man har løjet. Så derfor skal man have styr på historien.“*

Det er en meget personlig ting at lade andre få indblik i det, som gør allermest ondt, eller som man synes er ekstra svært at håndtere. Det kræver, at man har tillid til den person, man taler til. Tillid imellem unge og voksne er selvfølgelig ikke noget, der opstår ud af den blå luft. Den skal opdyrkes og plejes.

De voksne, som arbejder med unge i efterværn, har et stort ansvar for at få opbygget et tillidsforhold til de unge. Og noget af det, der blandt andet kan medvirke til at de unge får tillid til de voksne, er at de stiller op, når de unge har behov for at snakke, men også at de respekterer, hvis de unge *ikke* har lyst til at åbne sig.

### **Hvad hvis jeg får en diagnose?**

En del af de unge, som medvirker i denne bog, er blevet undersøgt af en psykiater. Formålet med undersøgelsen var at få vurderet, om de psykiske og følelsesmæssige problemer, som de havde, skyldtes en psykisk lidelse. Og nogle af de unge er faktisk gået fra deres psykiater med en diagnose.

Flere af de unge omtaler det at få en diagnose som en stor lettelse. Blandt andet fordi det gav dem en forklaring på, hvorfor de altid har følt sig lidt anderledes end alle andre. For enkelte af de unge var der desuden den fordel ved at få en diagnose, at der fulgte medicin med i købet. Medicin som lindrede deres symptomer og gav dem ro og overskud i hverdagen.

Nicki fortæller: *„Jeg har ADHD og fik det konstateret for to år siden, og det har virkelig sat tingene i perspektiv. Jeg har fået et overblik og overskud til en masse ting og ligesom fået styr*



på alle tankerne. Fordi jeg havde ADHD, skulle jeg lære tingene på en anden måde. Men det var der ingen, der var klar over. Mit hoved, det har altid været kaos. Jeg har altid haft 50.000 tanker i mit hoved på én gang og har ikke fået afsluttet nogen af dem.“

Nickis ADHD-diagnose blev også en stor hjælp for Nickis lærere, som nu fandt ud af, hvordan de kunne tilrettelægge Nickis undervisning, så han rent faktisk lærte noget.

For Mathias, der som barn fik at vide, at han var ordblind, var det også en kæmpe lettelse at få en forklaring på, hvorfor der var nogle ting, som var svære for ham. Mathias fortæller: „Psykologen fandt ud af, at jeg ikke var ordblind. Men problemet var, at den forreste del af hjernen, der hvor man får læring ind, ikke var blevet aktiveret ordentligt. Han sagde en sætning, og så skulle jeg bare sige den lige efter ham, og det kunne jeg ikke. Altså, han fandt ud af, at jeg havde problemer med at kunne forstå sammenhænge, fordi min hjerne ikke kunne bearbejde tingene ordentligt. Jeg kunne godt forstå dem, men det tog ekstra tid, og det var også derfor, jeg hurtigt blev træt. I mange år havde jeg fået at vide, at jeg var dum og endnu mere dum og rigtig dum. Så det var godt at få en forklaring på, hvorfor der var nogle ting, som jeg havde svært ved.“

Både Mathias og Nicki har talt meget med de voksne i deres efterværn om, hvad det vil sige at få en diagnose, og om hvordan de kan lære at leve med deres diagnoser. De har også talt med de voksne om, hvordan de undgår, at diagnoserne kommer til at fylde for meget i deres egen selvforståelse. At Nicki for eksempel ikke først og

fremmest er ‘ham fyren med ADHD’, men måske snarere ‘ham tømreren’ eller ‘ham den flotte fyr’. Og at det vigtigste, der er at sige om Mathias, ikke er, at ‘han har en skade på den forreste del af hjernen’, men at ‘han er omsorgsfuld og god til at sætte sig ind i, hvordan andre mennesker har det’.

### Misbrug – hvordan undgår jeg at ‘falde i’ igen?

For en betydelig del af unge er rusmidler en del af ungdomsårene. Ofte er det især øl og sprut, der ryger indenbords, men også hash og de såkaldte ‘party drugs’ som for eksempel ecstasy bliver brugt, når der festes i weekenderne. For nogle unge udvikler brugen af rusmidler sig imidlertid til et misbrug.

Det er svært at sige, præcis hvornår brugen af rusmidler udvikler sig til et misbrug, men et af de helt klare tegn på, at der er tale om misbrug, er, når de unge bliver fysisk afhængige. Når de for eksempel ikke kan komme igennem dagen uden at sniffe en bane kokain, eller når de ikke kan falde i søvn uden først at have røget en pibe hash, så er der tale om et misbrug. Det er ofte, når problemer og udfordringer bliver for vanskelige og forekommer uoverstigelige, at behovet for lindring og flugt bliver til et misbrug.

Mange af de unge, som medvirker i denne bog, har haft et misbrug i deres tidlige ungdomsår. Og mange af dem har oplevet at komme ud af deres misbrug for derefter at falde i igen. Men en del af de unge har også oplevet at få hjælp til at håndtere

misbruget og til helt at lægge det på hyl-  
den.

Nicki siger: „Det var vigtigt, at der var en, der støttede, når man spurgte om noget. Så snakkede man om det og fik et svar. Og det havde jeg aldrig fået før på den måde. Nu er jeg blevet klar over, hvad der sker med kroppen, når man suger fede, og når man tager stoffer.“

Men selvom man ved, hvad stofferne gør ved kroppen, og selv om det faktisk går meget godt med at holde sig fra rusmidlerne, kan det alligevel være en svær kamp.

Det er ikke uden omkostninger, når unge lever det vilde ungdomsliv med hash, alkohol og stoffer. Mathias fortæller for eksempel, at hans hjerne har taget skade af hans misbrug af hash, lightergas og stoffer. Det betyder blandt andet, at han bliver rigtig træt, hvis han har festet i flere dage i træk, og at han derfor får svært ved at passe sit arbejde i dagene efter de vilde fester.

Når brugen af rusmidler udvikler sig til et misbrug – og når de unge gang på gang falder i og genoptager et ellers afsluttet misbrug, kan det blandt andet skyldes de



unges erfaringer med, at stofferne kan hjælpe dem med at glemme deres problemer – i det mindste for en tid.

Katrine siger: *„Jeg begyndte at ryge igen, fordi jeg havde det jo stadig svært. Og så kunne jeg jo huske, at det egentlig var et meget godt middel til at glemme det hele.“* Katrine har dog gode erfaringer med at få støtte fra de voksne, når det var svært at holde sig fra stofferne. Katrine siger: *„Jeg havde mulighed for at snakke med nogle voksne, der gad at lytte til mig. Og jeg havde altid mulighed for at ringe til nogen og sige: ‘Nu har jeg det altså elendigt. Nu har jeg brug for at snakke.’ Det kunne jeg gøre i stedet for at sætte mig ned og ryge.“*

Flere af de unge lægger også vægt på, at de voksne har turdet konfrontere dem, når det gik galt. De er samtidig enige om, at det værste ved at være ‘faldet i’ nok næsten var de voksnes skuffelse over dem.

Josefine forklarer: *„For mit vedkommende har det jo nok været sådan, at hvis jeg faldt i en enkelt gang, så kunne jeg mærke på min kontaktperson, at hun blev oprigtigt rigtig ked af det og skuffet. Jeg fik ikke bare skæld ud, fordi hun var pædagog, men fordi hun virkelig blev berørt af det og blev rigtig ked af det. Og hun syntes, at det var virkelig ærgerligt. Så tænker man sådan: ‘Nå, okay’. Altså, så tænker man måske lige lidt mere over det. Får lidt dårlig samvittighed.“*

Både Josefine og Katrine fortæller, at det har været vigtigt for dem, at de voksne ikke har været dømmende overfor dem, når de er faldet i. I stedet har de voksne forsøgt at vise deres forståelse men også

meldt ærligt ud, at det da vist ikke var for smart med de stoffer.

Katrines budskab til de voksne er da også meget klart: *„Jeg synes helt klart, at man skal sige til den unge: ‘Ved du hvad? Jeg synes, det er rigtig dumt, at du gør sådan noget, fordi du ødelægger det hele i længden’. Men man skal finde den der grænse og ikke ringe til personen tre gange om ugen og sige det, men nævne det sådan en gang imellem og sige: ‘Men skal du egentlig ikke videre med dit liv?’ Og så skal man prøve at forstå den unge. Spørge: ‘Hvorfor ryger du egentlig så meget hash?’“*

### **Hvad hvis mit liv gør for ondt?**

Når livet gør ondt og er svært, kan det ske, at man på forskellige måder forsøger at lindre smerten. Det kan også ske, at man begynder at overveje at tage sit eget liv. Flere af de unge, som medvirker i denne bog, har prøvet at skade sig selv, og et par af de unge har også forsøgt at begå selvmord. Når man skader sig selv eller forsøger at tage sit eget liv, er det ofte et forsøg på at gøre omgivelserne opmærksom på, hvor dårligt man har det. Det er en måde at sige, ‘se mig, hjælp mig’.

Mira fortæller: *„På opholdsstedet var der en pige, som skar sig rigtig meget. Og der var en anden pige, som var på sådan en rigtig stærk medicin, og hun ville have rigtig meget opmærksomhed. Så nogle gange, så gik hun bare ud til sådan en bro, hvor motorvejen går under. Og så skulle alle pædagogerne over til hende. Og det var jeg rigtig sur over. Fordi hvis der var én, der havde det rigtig skidt, så var alle pædagoger ovre ved hende. Så var der ikke nogen til at*

*passe de andre piger. Og så følte man, at man blev nødt til at få det skidt eller gøre et eller andet for at få opmærksomhed. Og det var der, jeg lærte det der trick med at skære mig, når jeg havde det svært eller ville have opmærksomhed. Det var min måde at sige: 'Hey. Kommer I ikke snart hen til mig?'.“*

Mira og Mathilde fortæller begge to, at dét at skære i sig selv og dét at forsøge at begå selvmord mest af alt var deres måde at bede om hjælp og opmærksomhed på. Mathilde forklarer: *„Jeg har aldrig nogensinde villet slå mig selv ihjel. Jeg ville bare ikke leve det liv, jeg levede, og jeg tænkte det var en meget nem måde at komme til et andet sted.“*

Både Mira og Mathilde og de andre unge, som har skadet sig selv eller forsøgt at begå selvmord, fortæller at noget af det,

der har hjulpet dem med at lægge den selvdestruktive adfærd fra sig, netop har været at få opmærksomhed. Opmærksomhed fra voksne, der bekymrede sig om dem og som var klar til at yde omsorg for dem. Mira fortæller blandet andet, hvordan hendes kontaktperson støttede hende ved ærligt at sige til hende, at hun skulle stoppe med at skære i sig selv og forsøge selvmord, og i stedet tilbød hende samvær og samtaler, når livet var svært.

Det er imidlertid klart, at samtaler og samvær med en voksen ikke nødvendigvis er nok til at forhindre unge i at skade sig selv eller begå selvmord. Voksne, som arbejder med unge, der udviser selvskadende adfærd eller som virker selvmordstruede, bør derfor altid tage disse tegn meget alvorligt.

## **Gode råd til de voksne om:**

### **Hvordan du kan støtte den unge til at tage vare på krop og sjæl**

Det er en god ide at:

- Du fortæller den unge om sundhed, motion og kostråd.
- Du hjælper den unge med kontakten til læge, psykolog, psykiater – hvis den unge har brug for det. Du kan eventuelt gå med, hvis den unge ønsker det.
- Du ikke kun snakker med den unge om de praktiske ting, men også husker de følelsesmæssige problemer.
- Du hjælper den unge til at forstå, hvad rusmidler gør ved ham/hende.
- Du lader den unge vide, at der kan være behov for hjælp i forbindelse med at stoppe brugen af rusmidler, og at du fortæller den unge, hvor han/hun kan få hjælp. Fortæl den unge, hvilken støtte han/hun kan få af dig og af andre foranstaltninger.

Supplerende faglige erfaringer:

- Statistisk set er der større risiko for, at mennesker, der tidligere har forsøgt at begå selvmord, senere vil forsøge at begå selvmord igen. Vær derfor særligt opmærksom på, om den unge udviser selvmordtruende adfærd, hvis han/hun tidligere har forsøgt selvmord.
- Selvskadende og destruktiv adfærd er ofte et råb om at blive set, hørt, mødt og taget alvorligt – og et tegn på afsavn af nære personer i sit liv.

## **Gode råd til unge om:**

### **Hvordan du passer på både krop og sjæl**

Det er en god ide at:

- Du taler med en voksen om, hvordan du holder dig sund og rask.
- Du beder om hjælp til at kontakte læge, psykolog eller psykiater, og til at huske lægeaftaler eller lignende, hvis du har brug for det.
- Du snakker med en voksen om dine følelsesmæssige problemer.
- Du opsøger en voksen, hvis du systematisk skader dig selv eller overvejer selvmord, og at du fortæller, hvordan du har det.
- Du søger viden om de skader, som rusmidler kan være skyld i. For eksempel hvordan stoffer påvirker din hjerne og din måde at være på.
- Du søger hjælp og støtte til at holde dig fra rusmidlerne.

## 2.8 Afslutning af efterværn

Formålet med at tilbyde efterværn til tidligere anbragte unge er at sørge for, at de unge kommer godt i gang med livet på egen hånd. Men der kommer selvfølgelig et tidspunkt, hvor efterværnsforløbet må få en ende.

### Når efterværn afsluttes for tidligt

For de fleste af de unge, som medvirker i denne bog, er efterværnsforløbet blevet afsluttet, fordi både de unge og de voksne, som har støttet de unge i deres efterværnsforløb, vurderede, at de ikke længere havde brug for støtte i hverdagen. En enkelt af de unge bad dog selv om at få afsluttet sit forløb, mens nogle af de unge fik afsluttet deres forløb før, de selv følte, at de var klar til det.

Ikke overraskende er det de unges erfaring, at den bedste måde at afslutte et efterværnsforløb på, er at vente til de unge selv føler sig klar til at undvære støtten fra de voksne. Hvis efterværnet bliver taget fra dem uden, at de selv er med i beslutningsprocessen, kan det føles som et overgreb.

Nicki siger: *„Jeg havde fået efterværn fra opholdstedet i et halvt års tid, og kommunen valgte så fra den ene dag til den anden at stoppe det. Det var efter, at jeg havde fået at vide, at jeg havde ADHD. Kommunen sagde bare, at nu gik den ikke mere, nu var det ved at være tid. Men jeg havde ikke fået styr på medicinering, og jeg var først lige begyndt at rode med de der ting i fortiden, som jeg skulle have styr på. Men lige pludselig modtog jeg et brev om, at med virk-*

*ning fra den 1. så var jeg udskrevet fra opholdstedet. Og lige med ét så begyndte det at gå lidt ned ad bakke, fordi jeg var ikke parat til de ting. Det kom som et chok.“*

Heldigvis for Nicki fortsatte Lars, forstanderen fra opholdstedet, med at besøge ham og med at støtte ham i hverdagen på trods af, at han ikke længere var indskrevet i efterværn. Og i dag, et år efter, føler Nicki sig efterhånden rimeligt klar til at stå på egne ben. Men han ved så også, at Lars altid vil være der til at hjælpe ham, hvis livet på egen hånd vokser ham over hovedet, og han igen får brug for en voksen at støtte sig til.

### Når afslutningen er en fælles beslutning

„*NU er jeg parat til at klare mig selv*“, er nok en sætning som de fleste unge får sagt mange gange i løbet af deres ungdom – måske også uden helt at mene det alligevel. For hvornår er man egentlig parat til at klare sig selv helt uden støtte og hjælp fra en voksen? Selvom de fleste unge flytter hjemmefra, når de er 18-19 år, er det nok de færreste, som afbryder kontakten til deres forældre den dag, de flytter ud. Tværtimod. Selv unge på 20-23 år har ofte brug for en hjælpende hånd eller et trøstende skulderklap fra deres forældre, hvis økonomien sejler, hvis afløbet er stoppet, eller hvis chefen truer med en fyreseddel.

Unge, som har været anbragt og som har fået efterværn i forbindelse med overgangen til en selvstændig tilværelse, har naturligvis de samme behov for støtte, som



andre unge har. Og måske er deres behov endda lidt mere omfattende, fordi de har haft en turbulent opvækst. Men modsat de fleste andre unge, skal tidligere anbragte unge faktisk kunne svare på spørgsmålet: hvornår er jeg parat til at klare mig helt selv? Der er nemlig en slutdato på efterværnsstøtten. Senest når de fylder 23 år, skal de være i stand til at klare sig uden støtte – og gerne før.

Heldigvis har de fleste af de unge, som medvirker i denne bog, følt at de i løbet af deres efterværnsforløb fik mindre og

mindre brug for hjælp fra en voksen, og at de blev bedre og bedre i stand til at klare hverdagens udfordringer på egen hånd. For dem kom det derfor ikke som noget chok, da de voksne begyndte at snakke med dem om at afslutte efterværnsstøtten. De var selv med i beslutningsprocessen.

### **Efterværnet er afsluttet – og så alligevel ikke helt ...**

Når de fleste unge har oplevet afslutningen af deres efterværnsforløb som relativt

uproblematisk, er det blandt andet fordi, de har bevaret kontakten til de voksne efter efterværnets officielle afslutning. Den dag i dag følger de fleste af de voksne stadig med på sidelinjen i de unges liv.

Line fortæller: *„Jeg ringer stadigvæk til Peter [kontaktperson], hvis der er et eller andet, og så spørger jeg ‘hvordan gør jeg lige det?’ Og han kunne jo egentlig godt have valgt at lade være med at snakke med mig dengang, det sluttede. Men det gjorde han ikke. Måske fordi, han kunne mærke, at jeg ville noget med mit liv. Og måske syntes han, det ville være ærgerligt, hvis jeg smed det hele væk.“*

For enkelte af de unge er afslutningen af efterværnsforløbet også blevet nemmere af, at de har haft mulighed for at komme i et mødested for tidligere anbragte unge.

I dag har næsten alle de unge, som medvirker i denne bog, afsluttet deres efterværnsforløb. Nogle har først for nylig afsluttet deres forløb, mens andre blev udskrevet for flere år siden. Fælles for de unge er, at de har klaret overgangen til en

selvstændig voksertilværelse godt. De bor alle for sig selv eller sammen med en kæreste og klarer alle de praktiske gøremål i hverdagen på egen hånd. To af de unge har også fået børn. De fleste af de unge er i gang med en uddannelse, mens to faktisk allerede har afsluttet deres uddannelser og har fået fast arbejde.

Der kan sikkert findes mange forklaringer på, at det er gået de unge så godt. At alle ti unge er intelligente, seje og viljestærke er sikkert en del af forklaringen. Men det, at de alle har fået støtte fra en eller flere voksne i forbindelse med deres overgang fra anbringelse til et liv på egen hånd, har helt sikkert også haft en positiv betydning.

Josefine siger: *„Jeg har altid haft lysten til at ville noget med mit liv. Men mit efterværnstilbud har givet mig muligheden for det. Fordi uden det, så havde det simpelthen været for stor en mundfuld, og så var det gået galt. Så var jeg nok narkoman nu. Det tror jeg. Opholdsstedet var helt fantastisk, men jeg er bare bange for, at hvis der ikke var efterværn og sådan noget, så var det meningsløst.“*





## Del 3:

# Gode råd fra de unge – et sammendrag

**Er du professionel** og ansat på et anbringelsessted, kontaktperson eller sagsbehandler, kan du her læse et sammendrag af de unges gode råd til de professionelle, som arbejder med unge i efterværn.

**Er du ung**, kan du under overskriften ‘Gode råd fra de unge til andre unge’ læse et sammendrag af de unges gode råd til unge i efterværn.

### 3.1 Gode råd fra unge til professionelle

De unge, som medvirker i bogen, er blevet bedt om at give deres råd til dig, der som pædagog, kontaktperson eller sagsbehandler skal støtte den unge i overgangen til en selvstændig tilværelse.<sup>5</sup>

- **Hav tålmodighed til at lytte til den unge**  
Du skal gøre dig fortjent til den unges tillid. En måde at vise, at den unge kan

have tillid til dig, er, at være nærværende når du taler med den unge. Det er også vigtigt, at du giver dig tid og lader den unge bestemme tempoet i jeres samtaler.

- **Tro på, at det nok skal lykkes**  
Opgiv ikke den unge, selvom der kommer nedture undervejs. For der vil komme perioder, hvor det bliver svært for den unge. Fortsæt med at støtte den unge, hold kontakten og bliv ved med at vise, at du tror på den unge.

---

<sup>5</sup> Uddybningerne af de unges råd er lavet af forfatterne på baggrund af to fokusgruppeinterview med de unge.

### ■ **Fokuser på det positive**

Når den unge synes, at livet føles svært og uoverskueligt, så forsøg at rette fokus på alt det, der faktisk lykkes for den unge, på det den unge er god til, og på det den unge er på vej til at opnå. Husk også at fokusere på den unges fremtidsdrømme.

### ■ **Vis den unge, at det er OK at have brug for hjælp**

Det kan være meget svært for den unge at bede om hjælp. Især på områder som handler om følelser, behov for nærhed og tilknytning til andre mennesker. Vis omsorg, tilbyd aktivt din støtte og fortæl den unge, at det er i orden og helt normalt at have behov for at få hjælp fra andre.

### ■ **Prøv at forstå den unge**

Det er svært at flytte for sig selv. De tanker og følelser, der strømmer igennem den unges hoved, før, under og efter, at han/hun er flyttet for sig selv, kan være svære at forstå og tolke for andre. Men det er vigtigt, at du prøver at forstå den unge. Uanset hvor uforståelige, den unges reaktioner kan virke, er der altid en fornuftig grund til, at den unge tænker, føler og reagerer, som han/hun gør.

### ■ **Inddrag den unge i beslutninger**

Det er den unges liv, det handler om, og den unge er i gang med at lære at stå på helt egne ben. Vær derfor opmærksom på, at du ikke kommer til at handle hen over hovedet på den unge – eller bag om den unges ryg. Sæt ord

på dine tanker og handlinger, så den unge kan følge med i dine overvejelser.

### ■ **Kom med forslag – sig ikke 'du skal'**

Den unge er (næsten) voksen og skal selv til at tage ansvaret for beslutninger omkring sit liv. Din rolle er at hjælpe den unge med selv at tage de rigtige beslutninger – ikke at diktere, hvad der er det rigtige at gøre. Du kan hjælpe den unge ved at stille spørgsmål, der åbner for refleksion og eftertanke, og ved sammen med den unge at gennemgå forskellige løsningsmuligheder med tilhørende konsekvenser.

### ■ **Støt op om den unges valg**

I sidste ende er det den unge selv, der skal træffe de vigtige valg omkring sit liv som voksen. Men du kan være en god sparringspartner og rådgiver. Giv den unge plads til at lære af sine fejl, og lad den unge tage ansvar for sine egne beslutninger. Det er vigtigt, at du viser den unge, at du ikke er ligeglad med, hvordan det går ham/hende. Men gør det i respekt for den unges egne valg!

### ■ **Tag et skridt ad gangen**

Pas på med at blive for ivrig på den unges vegne. Forsøg at fornemme, hvor den unge er, og hvor han/hun er på vej hen. Forandringer skal ske i den unges tempo og på en måde, som den unge er med til at vælge.

### ■ **Hjælp den unge med at nå sine mål**

Det er vigtigt, at du hjælper den unge med at sætte sig mål i livet – og ikke

mindst at du hjælper den unge med at nå sine mål. Snak med den unge om hans/hendes drømme for fremtiden, og hjælp den unge med at holde fast i sine drømme.

■ **Vis, at den unge betyder noget for dig**

Det er vigtigt for den unge at få en oplevelse af, at han/hun er vigtig for dig og ikke blot et arbejde, som du får løn for at udføre. Det kan du for eksempel vise den unge ved at være ordholdende og præcis, når du har aftaler med ham/hende.

■ **Snak med den unge om andet end problemer**

Livet er heldigvis andet og mere end udfordringer og problemer i forbindelse med at flytte for sig selv. Husk, at de unge også er unge! Giv plads til fornøjelser og gør noget sammen. Det er en god måde at komme tættere på hinanden og opbygge gensidig tillid.

■ **Giv relationen tid**

Der er forskel på at have en god umiddelbar kontakt og en mere dyb og tillidsfuld relation. Kontakten kan komme hurtigt, hvis du og den unge kommer godt i gang med jeres møde og samarbejde. En dyb og tillidsfuld relation tager det derimod tid at opbygge. Den unge skal efterhånden lære at stole på dig – og vil måske prøve dig af: Kan jeg virkelig regne med dig, også når jeg bliver vred eller ked af det? Så giv jer tid og opbyg kemien og det indbyrdes kendskab langsomt.

■ **Giv den unge fysisk kontakt og berøring**

Mange unge har behov for også fysisk at mærke en kontakt med voksne. Det kan være i form af et klap på skulderen, et kram eller et håndtryk. Alle former for fysisk kontakt mellem voksne og unge, som ligger inden for det område, der også vil være normalt acceptabelt mellem forældre og deres unge/voksne børn, er for mange unge et stort behov og en vigtig del af den kontakt, de har brug for.

## 3.2 Gode råd fra unge til andre unge

De unge, som medvirker i bogen, er også blevet bedt om at give deres råd til dig, der som ung skal lære at stå på egne ben.

■ **Tro på, at du kan**

Det er vigtigt, at du bliver ved med at sige til dig selv, at du er god nok, og at du nok skal klare de udfordringer og problemer, som opstår undervejs.

■ **Forstå, at du selv er herre over dit eget liv**

I sidste ende er det dig selv, der skal bestemme over dit eget liv. Det betyder, at du skal øve dig i at tage beslutninger. Og at du skal huske at bede om hjælp, når du har brug for det. Hjælpen kommer ikke bare af sig selv.

■ **Fokusér på det positive**

Når livet indimellem virker uoverskueligt, så øv dig i at finde og tænke på de positive ting i dit liv. Koncentrer dig

også om at vende én dårlig ting ad gangen om til noget positivt, for eksempel ved at lægge en plan for, hvad du vil gøre med netop denne ene ting.

■ **Hav tålmodighed – det hele skal ikke ske på en gang**

Det ville være dejligt, hvis alting kom i orden og på plads på én gang: Det nye sted hvor du skal bo, skole, arbejde, nye venner og forholdet til familien. Men tag én ting ad gangen, og glæd dig over hver ting, der lykkes for dig, frem for at blive trist over alt det, du endnu ikke har nået.

■ **Acceptér, at der vil komme nedture**

Overgangen til voksenlivet er svær for alle unge. De fleste unge, der flytter for sig selv, oplever nedture, hvor de føler sig ensomme og pludselig mister gejsten. Vær forberedt på, at der kommer nedture og acceptér det. Og prøv at finde optimismen frem igen.

■ **Vid, at det er OK at fejle**

Alle mennesker begår fejl eller gør ting, de fortryder bagefter. Sådan er livet. Den eneste måde at undgå at gøre noget forkert på, er ikke at gøre noget. Og så kommer man jo ingen steder! At

3



prøve noget nyt indebærer en risiko for at begå fejl. Men i stedet for at blive rigtig ked af det, så øv dig i at sige 'pyt' og 'det gør jeg anderledes næste gang'.

#### ■ **Acceptér, hvem du er**

Mange unge, der har været anbragt uden for hjemmet, føler, at de selv er skyld i, at de er blevet anbragt. De føler sig tit 'forkerte' sammenlignet med andre unge. Hold op med det! Du er ikke forkert. Du er et fuldt ud ligeså godt menneske som alle andre. Du har bare haft nogle andre familieforhold og livsbetingelser end de fleste andre. Derfor er der ting, du har brug for at lære, når du skal ud og stå på egne ben. Men det er ikke specielt for dig. Alle unge skal lære nyt, når de flytter for sig selv.

#### ■ **Lad dig inspirere af andre**

Hvis du har mulighed for det, så læg mærke til, hvordan andre mennesker bor og lever, og tænk over, hvad du kan lære af dem. Tal med andre unge, som er flyttet for sig selv, om deres erfaringer.

#### ■ **Tag imod den hjælp, du kan få**

Alle unge, der flytter for sig selv, har

brug for hjælp fra andre. Det kan være hjælp til flytning og indretning af lejlighed eller til at få styr på økonomien. Det kan være hjælp til at klare at gå på en uddannelse eller passe et arbejde. Og det kan være hjælp til at håndtere en følelse af ensomhed eller usikkerhed i forhold til det nye liv. Det er naturligt at have brug for hjælp. Så sig 'ja tak', når du får mulighed for at få støtte, og sig til, når du har brug for hjælp.

#### ■ **Fortæl, hvad du ønsker**

Der er mange mennesker, som gerne vil hjælpe dig. Men det er dit liv, og det er dig, der skal flytte. Derfor skal du også huske at fortælle om dine egne ønsker. Det er dig, der bestemmer over dit liv!

#### ■ **Vær åben overfor den voksne**

Når du skal flytte, tænker du nok især på, at det bliver dejligt selv at kunne bestemme over dit liv. Men selv når man må bestemme alt selv, har langt de fleste unge brug for en god kontakt og støtte fra en voksen. Så vær åben overfor det, den voksne kan hjælpe dig med. Det kan være en god hjælp i dit nye 'frie' liv!



## Del 4:

# Hvis du vil vide mere

**Er du professionel** og ansat på et anbringelsessted, kontaktperson eller sagsbehandler, kan du her få mere at vide om efterværn. I denne del af bogen kan du læse et kort sammendrag af den vigtigste forskning på efterværnsområdet samt relevant lovgivning. Her er inspiration og begrundelser for at styrke efterværnsindsatsen og en gennemgang af reglerne, der efter Barnets Reform (fra januar 2011) giver muligheder for at styrke efterværnsindsatsen.

**Er du ung**, kan du på de følgende sider læse, hvordan de ti unges erfaringer og gode råd i denne bog på mange måder afspejler erfaringerne fra både Danmark og andre lande. De udfordringer og behov, som de ti unge beskriver, har de til fælles med rigtig mange andre børn og unge, der har været anbragt uden for hjemmet.

### 4.1 Forskning på efterværnsområdet

Denne bog er bygget op omkring ti unges positive fortællinger om deres efterværn og skal ses som en kvalitativ erfaringsopsamling og ikke decideret forskning. Da der kun er tale om et relativt lille antal unge, er det ikke muligt at lave generelle slutninger på baggrund af bogen. Dette

har da heller ikke været hensigten. Der eksisterer imidlertid flere undersøgelser både af efterværn og af, hvordan tidligere anbragte børn og unge klarer sig i livet efter anbringelsen — både på nationalt og internationalt plan.



## Hvad siger dansk og udenlandsk forskning?

Hvis vi kort skal sammenfatte de undersøgelser, der er lavet om tidligere anbragte unges livsvilkår, tyder undersøgelserne på, at de unge har en bred vifte af problemer, uanset hvor stabil deres anbringelse har været. Tidligere anbragte unge kommer generelt ud af anbringelserne med negative konsekvenser, hvad angår marginalisering, helbred og kriminalitet (SFI, Olsen m.fl., 2011)<sup>6</sup>.

Det Nationale forskningscenter for velfærd (SFI) er i 2011 fremkommet med resultater fra deres undersøgelse af langtidsvirkningerne af at have været anbragt uden for hjemmet. De langtidsvirkninger, der er blevet undersøgt, er blandt andet uddannelse og arbejdsmarkedsdeltagelse, og resultaterne peger på, at tidligere anbragte unge voksne har 26-29 % mindre sandsynlighed for at være under uddannelse eller i beskæftigelse som 24 årige, end andre unge voksne. (SFI, Olsen m.fl., 2011)

Andre undersøgelser peger desuden på, at tidligere anbragte unge generelt:

- Mangler hverdagsfærdigheder.
- Har en ringere sundhedstilstand.
- Har mindre/kortere eller ingen uddannelse.
- Er uden arbejde eller har ringe tilknytning til arbejdsmarkedet.
- Har en lav indkomst – ofte er de på offentlig forsørgelse.
- Ofte bliver forældre på et tidligt tidspunkt.

- Har usikre forældrekompetencer.
- Oftere har problemer med misbrug og kriminalitet.
- Har psykiske vanskeligheder i form af selvmordsforsøg, ringe selvværd og selvtillid.
- Har dårlig livskvalitet med mangelfulde familienetværk, ensomhed og isolation.
- Har større dødelighed (det vil sige oftere dør i en tidlig alder).

(Malmborg 2005, Nygaard Christoffersen 1993, Egelund & Hestbæk 2003 & Egelund m.fl. 2009)

Selvom det selvfølgelig ikke er alle tidligere anbragte unge, der har alle de ovennævnte problemstillinger, tegner der sig et billede af, at tidligere anbragte unge ofte har alvorlige og komplekse problemstillinger at kæmpe med. Problemstillinger som det ofte kræver en særlig støtte at håndtere. Og det er blandt andet her, at efterværn bliver relevant.

I 2009 foretog Det nationale forskningscenter for velfærd (SFI) en undersøgelse af anbragte børn og unge. Undersøgelsen slog blandt andet fast, at unge som modtager efterværnsforanstaltninger, generelt klarer sig bedre end unge, der ikke får efterværn. Samtlige de ti unge, som medvirker i denne bog, har da også klaret sig rigtig godt, hvad angår såvel uddannelse og arbejde som praktiske færdigheder, helbred og nære relationer.

Der er dog plads til forbedringer af efterværn, idet førnævnte undersøgelse også viser at:

6 Se kildehenvisninger i slutningen af kapitlet.

- De unge mener, at eftervænsindsatsen står og falder med, at den er i tråd med de unges egne behov og ønsker, samt at de unge deltager i planlægningen af, hvad der skal ske – på lige fod med de voksne beslutningstagere. Herunder at de voksne lytter til og tager den unge alvorligt i denne proces.
- Det tyder på, at udslusning ikke altid forberedes grundigt, selvom man ved, at det er afgørende for forløbet efter anbringelsen. Mange ophør i anbringelse sker tilsyneladende tilfældigt og som følge af en konflikt. Selv hvis udslusningen er forberedt, er der tegn på, at de unge ikke altid er informeret om, hvad der skal ske.
- Det tyder på, at de unge kan føle sig pressede til at afslutte en anbringelse på et tidspunkt, hvor de ikke er parate og modne til det.
- Efterværnet i nogle tilfælde, ifølge de unge selv, er ikke-eksisterende, eller at de unge slippes for tidligt. Det betyder, at udslusningen ofte opleves som en omtumlet og direkte kaotisk proces, hvor de unge i forvejen har en række svære problemer at kæmpe med.
- Nordiske resultater tyder på, at efterværnet differentieres således, at de bedst stillede unge får mere og bedre efterværn end de dårligst stillede unge.
- Det ikke ser ud til, at der er fundet efterværnsmodeller overfor de unge, der er helt eller delvist afvisende overfor offentlige indgreb, og som muligvis er de unge, som har mest behov for støtte.

(SFI, Egelund m.fl., 2009)

På mange punkter fremhæver SFI's undersøgelse problematikker, som de unge, der har medvirket i denne bog, også peger på. De unge lægger eksempelvis stor vægt på, at det har været vigtigt for dem, at de voksne tog sig tid til at lytte til dem, og at deres efterværn blev forberedt i god tid – eksempelvis ved at den kommende kontaktperson tog kontakt med den unge forud for anbringelsens ophør. Det er også værd at fremhæve, at samtlige unge, som medvirker i bogen, er helt overbeviste om, at deres efterværn har haft en afgørende betydning for deres positive udvikling. (Se blandt andet 1.2: *En voksen, der vil den unge* og 2.1: *Inden flytningen*)

Der er flere undersøgelser, der peger på, at mange tidligere anbragte ofte oplever den første tid efter anbringelsen som ambivalent og kaotisk. Elisabeth Fransson beskriver blandt andet, at de unge har oplevelsen af fremtidshåb men samtidig er urolige for, hvordan de vil klare livet på egen hånd (Fransson, 2009). Og Bodil Rasmussen beskriver, at selvom de unge bliver trænet i at varetage dagligdagsopgaver på anbringelsesstedet, oplever de samtidig at have ambivalente følelser omkring at skulle flytte ud for sig selv. (Rasmussen, 2006)

Også de unge, der medvirker i denne bog, har oplevet på den ene side at glæde sig til at komme ud at bo for sig selv, men også at være nervøse for, hvordan livet uden for anbringelsesstedets trygge rammer ville forme sig. Og da tiden så kom, hvor de unge skulle se, om vingerne kunne bære i et selvstændigt liv, oplevede flere af de unge både, at friheden tog over-

hånd og økonomien løb løbsk, men også at der var små sejre hen ad vejen. Sejre der overbeviste dem om, at de kunne klare et selvstændigt liv. I den forbindelse slår de unge endnu en gang fast, at de voksnes støtte var en uvurderlig hjælp for dem i overgangen til et selvstændigt voksenliv. (Se blandt andet 1.2: *En voksen, der vil den unge*, 2.1: *Inden flytningen* og 2.2: *Den første tid*)

#### 4 Hvad skal et godt efterværnsforløb indeholde?

Vi ved altså fra forskningen, hvilke problematikker tidligere anbragte unge kan have. Vi ved også noget om, hvad der ofte går galt i de unges efterværnsforløb. Spørgsmålet er så, hvad et godt efterværnsforløb egentlig bør indeholde.

Vi mener, at denne bog kan ses som et bidrag til besvarelsen af dette spørgsmål. Der er imidlertid også på dette område udarbejdet flere undersøgelser. Norsk Institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA) lavede i 2008 en undersøgelse af, hvilke faktorer, der har betydning for godt efterværn. Undersøgelsen peger på, at efterværnstilbud bør tage udgangspunkt i de unges individuelle behov. Det indebærer blandt andet, at de unge gives mulighed for en *gradvis* selvstændiggørelse.

Undersøgelsen peger endvidere på, at et godt efterværnstilbud:

- Er helhedsorienteret.
- Sikrer stabilitet og kontinuitet i den unges liv.

- Har fokus på den unges netværk og relationer.
- Planlægges tidligt.

(NOVA, Bakketeig & Bakke-Hansen, 2008)

Det er i denne sammenhæng også værd at fremhæve TABUKA's (Landsforeningen for nuværende og tidligere anbragte) bog med titlen: *Tidligere anbragtes bud på kvalitet i anbringelsen af børn og unge*. I denne bog har 39 tidligere anbragte diskuteret erfaringer med at være anbragt og kommet med deres forslag til, hvordan man kan sikre kvalitet i anbringelsen. I forhold til, hvordan man kan styrke efterværnsindsatsen / ophøret af anbringelsen, siger de tidligere anbragte fra TABUKA, at der blandt andet er behov for:

- Bedre forberedelse.
- Bedre udslusningsforløb.
- Bedre voksenstøtte.
- Bedre støtte fra plejefamilie/anbringelsessted.
- Mere stabile sagsbehandlere.
- Ret til psykologhjælp.
- Ret til efterværn.
- Lovændringer der styrker efterværnsindsatsen.

(TABUKA, Egelund Nielsen, 2005)

Derudover er der ifølge Esther Malmberg og Jens Myrup en række udenlandske undersøgelser, der anbefaler, at efterværnsindsatsen skal indeholde følgende elementer for at have en positiv effekt:

- Formidling af hensigtsmæssige boliger.
- Udvikling af de unges praktiske færdigheder.
- Styrkelse af skolegang og uddannelse.
- Styrkelse af de unges selvfølelse.
- Modarbejdelse af isolation.
- Skabelse af netværk.

(Malmberg & Myrup 2005)

Ses samtlige af disse anbefalinger i sammenhæng med erfaringerne i denne bog, synes der at være en del sammenfald. De unges erfaringer kan på mange må-

der ses som en bekræftelse af, at det har stor betydning for de unges udvikling, at efterværnet kvalificeres i forhold til de behov, som flere forskellige undersøgelser og erfaringsopsamlinger peger på, at de tidligere anbragte unge har. De unge fremhæver blandt andet, at de har profiteret af, at deres efterværn har indeholdt: en grundig forberedelse til livet på egen hånd, en tæt og stabil voksenstøtte, en tæt kontakt til og fortsat støtte fra det tidligere anbringelsessted, mulighed for at besøge mødesteder for tidligere anbragte, psykologhjælp, hjælp til at finde og indrette en bolig, støtte til at lære at klare alt



det praktiske i forbindelse med at bo for sig selv, støtte til at vælge uddannelses- spor og gennemføre en uddannelse, støtte til at opdyrke nye venskaber og netværk samt en generel styrkelse af deres selv- værd og selvtillid via samtaler og samvær med voksne og andre unge.

I *Tidligere anbragtes bud på kvalitet i anbringelsen af børn og unge* efterlyser de tidligere anbragte bedre forberedelse på anbringelsen ophør samt bedre udslusningsforløb (Egelund Nielsen, 2005). Netop dette tema har også fyldt meget for de unge, der medvirker i denne bog. (Se blandt andet 2.1: *Inden flytningen* og 2.2: *Den første tid*).

Når de unge står for at skulle flytte, peger Malmberg og Myrup på, at det er virksomt at hjælpe de unge med at finde hensigtsmæssige boliger samt støtte de unge i at udvikle praktiske færdigheder (Malmberg & Myrup, 2005). De unge i denne bog lægger da også vægt på, at de har profiteret af at få hjælp til både at finde en lejlighed og at få styr på økonomien og alt det praktiske, der følger med at bo for sig selv (se blandt andet 2.3: *Alt det praktiske*).

Ikke overraskende peger Malmberg og Myrup også på, at de tidligere anbragte unge har behov for støtte til skolegang og uddannelse (Ibid.). Uddannelse og arbejde er for de fleste mennesker vejen til at kunne klare en selvstændig tilværelse uden offentlig forsørgelse, og det gælder selvfølgelig også tidligere anbragte unge. De unges erfaringer i denne bog illustrerer da også, hvorledes de unge løbende har haft behov for voksenstøtte i forbindelse med uddannelse og arbejde, men samtidig viser historierne, at denne støtte har båret

frugt. I dag er samtlige unge i arbejde eller under uddannelse. (Se blandt andet 2.4: *Uddannelse* og 2.5: *Arbejde*)

En anden årsag til, at det er vigtigt at støtte de unge i uddannelse og arbejde er, at de fleste tidligere anbragte unge ifølge Malmberg og Myrup har et sparsomt netværk og derfor er i risiko for at leve i ensomhed (ibid.). Arbejde og uddannelse er gode måder at skabe nye netværk på, men der er også behov for, at de tidligere anbragte unge får støtte til at opsøge og skabe nye netværk eksempelvis gennem fritidsaktiviteter og mødesteder for tidligere anbragte. Flere af de unge, der har medvirket i denne bog, lægger vægt på, at de især i den første tid efter anbringelsen følte sig meget alene, og at de i den forbindelse har nydt godt af de voksnes støtte til at opdyrke nye venskaber. (Se blandt andet afsnittet: *Venner under 2.6: Venner, familie og kærestes*)

I *Tidligere anbragtes bud på kvalitet i anbringelsen af børn og unge* efterlyses flere mødesteder/fristeder for nuværende og tidligere anbragte (Egelund Nielsen, 2005). Enkelte af de unge, der medvirker i denne bog, har fundet mødesteder der tilbyder netværk med andre med anbringelsesbaggrund. Det har de unge oplevet som en stor berigelse. (Se blandt andet 1.3: *Mødested og fristed*)

Vigtigst af alt er det nok at fremhæve, at både de tidligere anbragte, der har medvirket i bogen fra TABUKA, og de unge, der har medvirket i denne bog, er enige om, at der er behov for en god og tilstrækkelig voksenstøtte. Både fra de 'gamle voksne' fra anbringelsesstedet, men også fra eventuelle 'nye voksne' i efterværnet.

(Se blandt andet 1.2: *En voksen, der vil den unge* og afsnittet: *Altid velkommen hjem under 2.2: Den første tid*). Der er behov for en god voksenrelation, for det er det, der gør, at de unge kan og tør søge støtte og hjælp. Og hvis ikke de unge oplever at få støtte, kan man så egentlige tale om, at der er et efterværn?

#### Kilder:

- Bakketeig, Elisiv & Backe-Hansen, Elisabeth (red.) (2008): *Forskningskunnskap om ettervern*. Rapport 17/2008. Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA), Oslo.
- Egelund Nielsen, Henrik m.fl. (red.) (2005): *TABUKA tidligere anbragtes bud på kvalitet i anbringelsen af børn og unge*. Forlaget Børn og Unge, København.
- Egelund Nielsen, Henrik (2001): *Så kommer du til et bedre sted*. Forlaget børn og unge, København.
- Egelund, Tine & Hestbæk, Anne-Dorthe (2003): *Anbringelse af børn og unge udenfor hjemmet. En forskningsoversigt*. Rapport 03:04. Socialforskningsinstituttet (SFI), København.
- Egelund, Tine, Christensen, Pernille S., Jakobsen, Turf B., Jensen, Tina G. & Olsen, Rikke F. (2009): *Anbragte børn og unge. En forskningsoversigt*. Rapport 09:24. Det nationale forskningscenter for velfærd (SFI), København.
- Fransson, Elisabeth (2009): *Fortidens tyngde – om selvarbeid under opphold og utflytting fra ungdomshjem*. Universitetsforlaget, Oslo.
- Jensen, Peter & Malmberg, Esther (2005): *Udskrevet til samfundet*. UFC Børn og unge, København.
- Malmberg, Esther & Myrup, Jens (2005): *Overgange – hjemgivelse og efterværn ved anbringelsens ophør*. UFC børn og unge, København.
- Nygaard Christoffersen, M. (1993): *Anbragte børns livsforløb*. Rapport 93:11. Socialforskningsinstituttet (SFI), København.
- Olsen, Rikke F., Egelund, Tine, Lausten, Mette (2011): *Tidligere anbragte som unge voksne*. Rapport 11:35. Det nationale forskningscenter for velfærd (SFI), København.
- Rasmusson, Bodil (2006): *Barnperspektiv i den sociala barnvården. Forsknings- och utvecklingsarbete inom ramen för projekt Kunskaosbaserad socialtjänst i Meddelanden från Socialhögskolan 2006:2*. Socialhögskolan, Lund.
- Storø, Jan (2001): *På begge sider av atten – Om ungdom, barnevern og ettervern*. Universitetsforlaget, Oslo.
- Storø, Jan (2003): *Klar, ferdig ... flytt. Verktøykasse for ungdom*. Gyldendal Akademisk, Oslo.

## 4.2 Lovgivning om efterværn

På de følgende sider kan du læse de vigtigste paragraffer på efterværnsområdet.

### **Serviceovens § 46**

Formålet med at yde støtte til børn og unge, der har et særligt behov herfor, er at sikre, at disse børn og unge kan opnå de samme muligheder for personlig udvikling, sundhed og et selvstændigt voksenliv som deres jævnaldrende. Støtten skal ydes med henblik på at sikre barnets eller den unges bedste og skal have til formål at

- 1) sikre kontinuitet i opvæksten og et trygt omsorgsmiljø, der tilbyder nære og stabile relationer til voksne, bl.a. ved at understøtte barnets eller den unges familiemæssige relationer og øvrige netværk,
- 2) sikre barnets eller den unges muligheder for personlig udvikling og opbygning af kompetencer til at indgå i sociale relationer og netværk,
- 3) understøtte barnets eller den unges skolegang og mulighed for at gennemføre en uddannelse,
- 4) fremme barnets eller den unges sundhed og trivsel og
- 5) forberede barnet eller den unge til et selvstændigt voksenliv.

Stk. 2. Støtten skal være tidlig og helhedsorienteret, så problemer så vidt muligt kan forebygges og afhjælpes i hjemmet eller i det nære miljø. Støtten skal i hvert enkelt tilfælde tilrettelægges på baggrund af en konkret vurdering af det enkelte barns eller den enkelte unges og familiens forhold.

Stk. 3. Støtten skal bygge på barnets eller den unges egne ressourcer, og barnets eller den unges synspunkter skal altid inddrages med passende vægt i overensstemmelse med alder og modenhed. Barnets eller den unges vanske-

ligheder skal så vidt muligt løses i samarbejde med familien og med dennes medvirken. Hvis dette ikke er muligt, skal foranstaltningens baggrund, formål og indhold tydeliggøres for forældremyndighedsindehaveren og for barnet eller den unge.

### **Serviceovens § 140, stk. 3.**

(...) Herudover skal handleplanen for unge, der er fyldt 16 år, opstille konkrete mål for den unges overgang til voksenlivet.

### **Serviceovens § 76 (efter Barnets Reform)**

Kommunalbestyrelsen skal tilbyde hjælp efter stk. 2-5 til unge i alderen fra 18 til 22 år, når det må anses for at være af væsentlig betydning af hensyn til den unges behov for støtte, og hvis den unge er indforstået hermed. Hjælpen skal bidrage til en god overgang til en selvstændig tilværelse og herunder have fokus på at understøtte den unges uddannelse og beskæftigelse samt øvrige relevante forhold, f.eks. anskaffelse af selvstændig bolig.

#### **§ 76 Stk. 2.**

Kommunalbestyrelsen kan træffe afgørelse om, at en udpeget fast kontaktperson, jf. § 52, stk. 3, nr. 6, kan opretholdes efter det fyldte 18. år.

#### **§ 76 Stk. 3.**

For unge, der er eller var anbragt uden for hjemmet i et anbringelsessted efter reglerne i kapitel 11 umiddelbart inden det fyldte 18. år, kan kommunalbestyrelsen træffe afgørelse om,

- 1) at døgnophold, jf. § 55, på et anbringelsessted, jf. § 66, opretholdes,
- 2) at udpege en fast kontaktperson for den unge,

jf. § 52, stk. 3, nr. 6,  
3) at etablere en udslusningsordning, jf. § 55, i det hidtidige anbringelsessted og  
4) at tildele andre former for støtte, der har til formål at bidrage til en god overgang til en selvstændig tilværelse for den unge.

### **Socialministeriets vejledning nr. 11 af 15/02/2011 om særlig støtte til børn og unge og deres familier, pkt. 458 vedrørende § 76 stk. 3. nr. 3 og 4.**

(...) kommunen kan etablere en udslusningsordning for den unge efter servicelovens § 76, stk. 3, nr. 3. Udslusningsordningen er et tilbud rettet mod den gruppe af unge, der har været anbragt uden for hjemmet, der har behov for ophold af kortere varighed i det tidligere anbringelsessted. Der kan f.eks. være tale om tilbud til unge, som ikke har en naturlig familiemæssig hjemmebase, hvor de kan være i forbindelse med ferier, weekender m.v. Den unge får hermed mulighed for at »læne« sig op af anbringelsesstedet, hvor andre unge tilsvarende har mulighed for at »læne« sig op af deres forældre. I forbindelse med udslusningen fra anbringelsesstedet er det vigtigt, at de unge har eller får et netværk. Anbringelsesstedet kan på forskellig måde være med til at forberede dette både under anbringelsen og under udslusningsordningen, f.eks. ved at etablere netværks- eller rådgivningsgrupper, som tidligere anbragte børn og unge kan trække på.

(...) Servicelovens § 76, stk. 3, nr. 4, giver desuden mulighed for at tildele andre former for støtte end de ovenfor nævnte til unge, der er eller har været anbragt uden for hjemmet umiddelbart op til det fyldte 18. år. F.eks. kan der tildeles psykologsamtaler til unge, som har gavn heraf, eller de unge kan tilbydes støtte via netværks- eller samtalegrupper, mødesteder for

tidligere anbragte mv. Bestemmelsen er tiltænkt situationer, hvor den unge har et behov, som de øvrige støttemuligheder i § 76 ikke i tilstrækkeligt omfang modsvarer.

### **Servicelovens § 76 Stk. 4.**

Kommunalbestyrelsen kan træffe afgørelse om, at støtte efter stk. 2 og 3 kan tildeles eller genetableres indtil det fyldte 23. år, hvis

- 1) den unge fortryder tidligere at have afvist støtte og behovet fortsat er til stede,
- 2) den unges situation ændrer sig, så der senere opstår et behov for støtte, eller
- 3) støtte er ophørt, jf. stk. 6, og behovet derfor opstår igen.

### **§ 76 Stk. 5.**

Kommunalbestyrelsen skal tilbyde unge, der umiddelbart inden det fyldte 18. år er eller var anbragt uden samtykke fra forældremyndighedsindehaveren og den unge, der er fyldt 15 år, jf. § 58, støtte i form af en kontaktperson frem til det fyldte 23. år. Støtten tilbydes unge, der ikke tilbydes støtte i form af opretholdelse af døgnophold efter stk. 3, nr. 1.

### **§ 76 Stk. 6.**

Tilbud efter stk. 2-5 skal ophøre, når de ikke længere opfylder deres formål under hensyn til den unges behov for støtte, eller når den unge fylder 23 år.

### **§ 76 Stk. 7.**

Kommunalbestyrelsen skal, i det omfang det er muligt, sørge for, at unge, som har været anbragt uden for hjemmet efter reglerne i kapitel 11, umiddelbart inden det fyldte 18. år får mulighed for at vende tilbage til det tidligere anbringelsessted kortvarigt, uanset om der iværksættes foranstaltninger efter stk. 3.



**Socialministeriets vejledning nr. 11 af 15/02/2011 om særlig støtte til børn og unge og deres familier, pkt. 461 vedrørende §76 stk. 7.**

„(...) Nogle tidligere anbragte kan således have et meget sparsomt netværk og savne nogle at fejre eksempelvis fødselsdag og jul sammen med. Hensigten med bestemmelsen er at give alle tidligere anbragte mulighed for at vende tilbage til anbringelsesstedet, hvis de selv mener, at de har behov for dette. Kommunen har derfor ikke adgang til at lade muligheden afhænge af kommunens vurdering af behovet. Kommunen skal dog stadig tage stilling til, om der er behov for mere omfattende efterværn i form af udslusning, kontaktperson el. lign. Bestemmelsen i servicelovens § 76, stk. 7 omhandler således alene kortvarige besøg på anbringelsesstedet, og omfanget er begrænset til et mindre antal dage i løbet af året.“

**Andre bestemmelser i Serviceloven:**

**§ 68 Stk. 12.**

Kommunalbestyrelsen i den unges opholdskommune skal senest 6 måneder forud for ophør af en anbringelse ved det fyldte 18. år træffe afgø-

relse om, hvorvidt den unge har behov for efterværn, og i givet fald træffe afgørelse om, hvilke foranstaltninger der skal iværksættes efter § 76. Kommunalbestyrelsen skal forinden da i samarbejde med den unge have revideret handleplanen og herunder have taget stilling til den unges videre forløb med hensyn til uddannelse og beskæftigelse samt øvrige relevante forhold.

**§ 68 Stk. 13.**

Hvis en ung i alderen 18 til 22 år, der har været anbragt indtil sit fyldte 18. år, eller som har haft en fast kontaktperson indtil sit fyldte 18. år, skifter opholdskommune, skal den hidtidige opholdskommune forud for skiftet oversende den unges reviderede handleplan, jf. stk. 12, til den nye opholdskommune. Oversendelse af handleplanen skal ske med samtykke fra den unge og forældremyndighedsindehaveren.

**§ 68 Stk. 14.**

Den nye opholdskommune skal inden 30 dage fra modtagelsen træffe afgørelse om, hvorvidt den unge har behov for støtte efter § 76, og i givet fald træffe afgørelse om, hvilke foranstaltninger der skal iværksættes. Hvis der iværksættes støtte efter § 76, skal der udarbejdes en ny handleplan, jf. § 140.