”Det kom til at betyde meget mere for mig end forventet”

Huset ” På Sporet” har haft stor betydning for Susannes sociale liv og psykiske velbefindende.

Som mange andre har Susanne haft perioder i sit liv, hvor hun har haft det rigtigt svært. ”På Sporet” blev hendes vej til nye fællesskaber og dermed større mental trivsel. Huset, som ligger i Holte, er åbent for alle, der er interesserede i samvær og aktiviteter med andre – samtidig har huset særligt fokus på at støtte mennesker, der har det psykisk svært, i at tage del i fællesskaberne og få nye redskaber til at komme sig.

Var genert i starten

Når man står et sted i livet, hvor man har det svært, kan det være helende at være med i et trygt fællesskab og stille og roligt finde ud af, at man har noget at bidrage med. Det kan Susanne skrive under på. Hun startede med at komme i husets faste ”drop-in-tider” og fortæller: ”I begyndelsen var jeg tilbageholdende og genert og sagde ikke ret meget. Det blev bedre som tiden gik, og jeg blev mere tryg - og det kom til at betyde meget mere for mig at komme i huset, end jeg havde forventet. Jeg er jo endt med at være med i alle mulige andre ting - og har ovenikøbet fået nogle gode venner”, fortæller hun.

”Helt almindelige mennesker”

”Vi skal i gang med at betragte psykiske vanskeligheder på en ny måde! De er en del af livet – ligesom fysiske sygdomme er det”, siger Henriette Stjernegaard, der arbejder i huset. ”Her i huset kommer først og fremmest ”helt almindelige mennesker”. Nogle kommer, fordi de har lyst til at kaste sig over noget nyt, og andre kommer, fordi de har det svært psykisk lige nu – eller måske i perioder. Det kan for eksempel være stress, angst, depression, forskellige livskriser eller noget andet, men i virkeligheden er det ikke det, vi har fokus på, Vores fokus ligger på at støtte den enkeltes vej ind i fællesskaberne og tro på sig selv”.

Magien i fællesskabet

”I huset På Sporet får vi lov til at opleve den magi, der opstår, når mennesker mødes”, siger Henriette Stjernegaard. ”Vi ser det ske! Når man som Susanne oplever, at andre gerne ”vil en”, og at man faktisk kan en masse, så sker der simpelthen noget... Og vi bakkes op af forskningen, som viser, at vores mentale sundhed og livskvalitet øges, når vi er med i aktiviteter og sociale fællesskaber”.

Fællesskaberne i huset er mange og af forskellige karakter. I ”drop-in-tiderne” kan man få en uformel snak henover en kop kaffe eller deltage i mindre aktiviteter som for eksempel madlavning, gåtur, et spil eller en kreativ aktivitet. Men derudover er der mange andre aktiviteter på forskellige tidspunkter, som ofte er båret af en fælles interesse, fx musik, filmgruppe, redaktionsarbejde på husets blad, litteraturgruppe – og ikke mindst sociale arrangementer i og udenfor huset. Hvad der er på programmet afhænger af de mennesker, der kommer i huset, hvad de efterspørger, eller selv har lyst til at stå for.

Nogle aktiviteter er nemlig drevet af frivillige kræfter og andre af fagpersoner. Derudover tilbyder huset forskellige forløb, der giver redskaber til at styrke sin mentale sundhed og finde nye veje i hverdagen – fx forløbene ”Ud i naturen” og ”Mentalt velvære”. Og så har huset desuden et særligt netværk for unge 18-35-årige, der har lyst til at mødes med andre unge.

Overskuddet voksede

Som tiden er gået, har Susanne fået mere og mere selvtillid. ”Jeg nyder det sociale og det at være med i de forskellige opgaver, for eksempel i køkkenet og lave varm mad sammen”, fortæller Susanne, som hen ad vejen også er begyndte at deltage i husets litteraturgruppe og har været med i forskellige malerforløb. Hun har med tiden fået mere overskud og har selv i en periode været tovholder på en yoga-gruppe. ”På Sporet” hjælper også gerne med at bygge bro til fx foreninger og frivillige projekter i lokalsamfundet, og sammen med På Sporet besøgte Susanne således for nogle år siden Mariehøjkoret, som har base i Frivilligcenter Mariehøj. Et besøg, der betød, at koret fik et nyt engageret medlem, og at Susanne fik en ny aktivitet, der stadig giver hende masser af livsglæde.

I dag kaster Susanne sig fortsat ud i nye ting – både i og udenfor huset. ”Det sidste nye er, at jeg er begyndt at deltage i projektet ”Plastikposefrit Rudersdal”, hvor vi syr indkøbsnet af stofrester. Vi mødes ”På Sporet” hver torsdag, og der kommer nogle rigtigt søde damer, som står for det. Vi får syet meget, og der er gang i butikken, men vi holder også pause, hvor vi drikker te og kaffe med kage til. Det er dejligt og positivt”, slutter Susanne.