

Rejser som et afgørende skridt mod et bedre liv

Turene syd på handler ikke bare om at få sol på kroppen. En rehabiliteringsrejse er en unik mulighed for at rykke beboerne ud af deres trygge ramme på bostedet Selma Marie. Rejsen bringer dem ind i en verden med nye udfordringer i en afslappet atmosfære, hvor beboerne har overskud til at danne nye relationer og mulighed for at genopleve følelsen af frihed.

Det er en mørk og våd torsdag, jeg besøger Selma Marie, som er et højt specialiseret rehabiliteringstilbud for unge mellem 16 og 40 år. De mennesker, der bor her, har alle en erhvervet hjerneskade, der har påvirket deres kognitive færdigheder og givet dem forskellige funktionsnedsættelser. Jeg er på besøg for at høre om betydningen af beboernes rehabiliteringsrejser til steder, hvor luften indbyder til udendørsaktiviteter, og hvor solen skinner væsentligt mere end denne novemberaften i Ølstykke.

Torsdag er fællesaften på Selma Marie, og

beboerne er samlet omkring en to-retters menu, som de selv har lavet. De er nået til desserten, da jeg kommer, og begynder at stille spørgsmål om deres rejser.

Smilene breder sig i takt med, at tankerne føres tilbage til ferien på La Santa to måneder tidligere. Beboerne omkring mig er enige om, at det var en god og uundværlig oplevelse.

Fællesskab

Jeg sidder i sofahjørnet sammen med tre beboere, som glædeligt deler ud af deres erfaringer. De fortæller at glæden omkring rejsen allerede starter i månederne op til afrejsen, hvor de sammen med medarbejderne begynder at planlægge turens indhold. Spænding, glæde, fantasi



og forventninger skabes – både hos beboere og medarbejdere. De får alle noget fælles at se frem til og at forberede sig på. Fællesskabsfølelsen vokser på rejsen, hvor de unge kan være sammen på en anden måde end i den mere stramme hverdag. Magnus på 19 år fortæller, at turen til La Santa i september 2019 var hans første rehabiliteringsrejse, og at han oplevede at have mere overskud til at være social:

”Vi havde tid til at være venner. Det at komme væk fra hverdagsrutinerne gjorde, at vi kunne være sociale på en anden måde. Man var ikke træt på samme måde.”

Ved siden af Magnus sidder Alexander på 24. Han nikker anerkendende og fortæller, at La Santa i 2019 også var hans første rehabiliteringsrejse, og at det var dér han og Magnus blev bedste venner:

”Vi var jo på ferie, og havde mere tid til at tale sammen, og komme rigtig tæt på hinanden.”

De to venner fortæller om vigtigheden i at have en, man kan dele sit inderste med.

De fortæller om at spejle sig i hinanden, at kende hinandens udfordringer og støtte hinanden, der hvor der er brug for det. Magnus løfter armene og viser dem frem. Han illustrerer, at han kun kan bruge sin ene arm, og fortæller at Alexander hjælper ham, når der er brug for to hænder. – Omvendt hjælper han Alexander med

at huske, når hans hukommelse svigter. Beboerne føler sig mere åbne og sociale, når de er på ferie, og sådan oplever de også personalet. Christian på 27 har været på fire rehabiliteringsrejser. Han har hver gang følt, at han er kommet mere ind på livet af medarbejderne. Han oplever, at også de har overskud til at være mere afslappede og mere frie på



rejserne. Der er plads til mere sjov, som han siger, og for Christian er både det sociale med de andre beboere og med medarbejderne vigtigt. Det samme mener de to venner i sofaen, og Somma på 21 som nu støder til og sætter sig overfor. Hun fortæller, hvordan de mange gode fælles og sjove oplevelser, tages med tilbage til Selma Marie som minder, der styrker sammenholdet i huset. Netop opbygning af fællesskab og venskaber er en vigtig del af de unges rehabilitering. Mange af beboerne har mistet deres venner fra tiden før hjerneskaden, og skal opbygge et nyt netværk. Det er ikke let, da en hjerneskade ofte reducerer de sociale færdigheder, som er så vigtige for at kunne blive del af et fællesskab og øge chancen for et meningsfuldt liv.

Frihed

Beboerne har siden deres ulykke eller sygdom været igennem lange hospitalsophold og genoptræningsforløb, for så at flytte ind på Selma Marie, som er et midlertidigt botilbud med højt specialiserede indsatser på social-, sundheds- og beskæftigelsesområdet med henblik på at understøtte den unge i at vende tilbage til et så selvstændigt liv som muligt.

Det er hårdt arbejde for beboerne at nå i mål med det. Udover udviklingen af de sociale færdigheder optrænes deres øvrige færdigheder hver dag. De lærer kompenserende strategier, ligesom de trænes i almindelig daglig levevis (såsom rengøring, madlavning etc.), samtidig med at de afklares i forhold til uddannelse eller beskæftigelse. De har med andre ord en krævende hverdag, hvorfor et pusterum med plads til sport, sjov og sociale aktiviteter er kærkommen. Magnus fortæller om vigtigheden i at få en pause fra den travle hverdag, og gøre det man har lyst til, som fx at tage en svømmetur i det store OL-bassin efter aftensmaden – bare fordi man har lyst. Alexander supplerer vennen, og fortæller:

”På rejsen følte jeg mig fri til at gøre, hvad jeg ville. Fik jeg brug for hjælp, så vidste jeg, hvor jeg kunne finde Selma Maries medarbejdere. Det følte trygt og frit.”

Christian som har mange forskellige udfordringer pga. sin hjerneskade, såsom nedsat hukommelse, svært ved at bevare overblikket og problemer med at bearbejde synsindtryk, fortæller, at selvom han har svært

ved at orientere sig og let farer vild på nye steder, så følte også han sig fri på La Santa:

”Jeg følte mig fri indenfor et afgrænset område, så jeg blev ikke bekymret over at fare vild. Jeg blev bare irriteret på mig selv.”

Nye grænser

Selvom beboerne oplever rejserne som ferie, så er det samtidig en vigtig del af deres rehabilitering. Det handler om at prøve sig selv af, føle sig udfordret, udforske sine ressourcer og opleve nye sejre. På en rehabiliteringsrejse bliver beboerne flyttet udenfor deres komfort zone på Selma Marie, og det kan føles skræmmende. – Men hver lille sejr er med til at øge selvtilliden og troen på at nå sit endelige mål. Fx som da det lykkedes Christian ikke at fare vild på La Santa. Han skulle blot have nogle pejlemærker, så fandt han vej. Somma fortæller om, hvordan det lykkedes hende, at komme halvvejs op ad et bjerg:

”Det var stejlt og ujævnt, men jeg klarede det!”

For nogle af beboerne kan det også være en stor udfordring i sig selv at skulle pakke



en kuffert – og huske alle de ting, man skal have med. Eller at befinde sig i en lufthavn og orientere sig. For Somma bød dette års rehabiliteringsrejse også på en ny udfordring, for hun skulle for første gang rejse sammen med sin kæreste. De skulle være sammen hver dag, bo sammen og sove sammen – samtidig med at de også var omgivet af venner. Det gik godt, og de føler sig nu klar til at rejse alene på ferie til Grækenland næste år.

Gode oplevelser

Alle de unge, jeg taler med denne aften nævner en særlig oplevelse, der har gjort stort indtryk på dem: Katamaranen. En sejltur med høj musik, fri bar og svømmetur i klart vand. Det lyder som noget, de fleste unge mennesker ville værdsætte, men endnu vigtigere er det, at netop disse unge mennesker får nogle gode oplevelser. Magnus sætter ord på, hvorfor det er så vigtigt:

”Det er som om, at de gode oplevelser skubber de negative væk.”

Man forstår jo godt, at de unge med erhvervet hjerneskade ofte rammes af tristhed og depression, for de har levet et helt almindeligt liv med fuld førlighed, indtil det en dag blev taget fra dem, og en hjerneskade ændrede deres liv drastisk. – Ændrede deres personlighed og deres formåen og slettede deres drømme. Det tager tid at erkende og affinde sig med det ”nye liv”, og kun sjældent bliver det accepteret. Oplevelser ombord på en katamaran med vennerne eller på jet ski i fuld fart over vandet eller det fantastiske i at befinde sig under havets overflade omgivet af små farverige fisk, skaber sejre og glæde, der gør livet med en hjerneskade lettere at leve.

Rehabiliteringsrejserne er på så mange måder vigtige for beboerne. Det er dog de færreste af de unge, der selv har råd til at betale for sådanne rejser. De fleste af beboerne er nemlig på kontanthjælp, da de var så unge, da ulykken indtraf, at de ikke havde nået at etablere sig på arbejdsmarkedet.