

Case til kapitel 15

Derfor er mindfulness relevant inden for sundhedsfremme på social- og specialområdet

Af Mie Skads Jeppson

Denne case handler om Tobias' vej ud af kriminalitet og misbrug gennem de særlige åndedrætsøvelser og andre meditative teknikker, som benyttes i Breathe SMART-programmet. Casen er blevet til i samarbejde med terapeut og underviser Jacob Lund, som er grundlægger af Breathe SMART. Breathe SMART er en organisation, der hjælper mennesker, som lever eller har levet med kriminalitet, vold og misbrug. Navnet Tobias og de øvrige navne i casen er pseudonymer, men Tobias' historie er virkelig og skrevet på baggrund af et interview.

Tobias' vej til indre stabilitet i en ustabil verden

Min normale opvækst

Jeg kommer fra en velfungerende middelklassefamilie bestående af min mor, far og storesøster. I skolen klarer jeg mig godt, og jeg er på landsholdet i basketball. Efter folkeskolen rejser jeg som 15-årig til USA og studerer på High School. Jeg har lige fået et akademisk scholarship i psykologi, da jeg får at vide, at min mor er død. Jeg var meget tæt knyttet til min mor. Hun forstod mig.

Mine første bekendtskaber med hash og andre stoffer

Jeg får ros for, hvor hurtigt jeg er kommet videre efter min mors død. Det er ligesom succeskriteriet: at komme videre. Men det går ikke efter planen i USA. Jeg tager hjem til Danmark før tid og starter på Avedøre Gymnasium. Der får jeg venner, som har tilknytning til Christiania, og jeg begynder at tage lidt stoffer i weekenden. Jeg bliver spurgt af en fyr, der hedder Kasper, om jeg vil hente en taske i Glostrup og aflevere den på Christiania. Det siger jeg ja til, fordi jeg får 15.000 kroner for det.

Hashsalg bliver min levevej

Som 18-årig dropper jeg ud af gymnasiet og bliver makker med Kasper på fuld tid. Da Kasper rammer bunden med stoffer, overtager jeg hashsalget. Mit liv med venner fra basketball og skolen bliver skiftet ud med et miljø, hvor stoffer og salg af disse er en normalitet. Jeg står for alt fra forbindelsen med bønderne i Marokko til at få varerne fra Spanien op igennem Europa og til Danmark. Jeg har en romantiseret forestilling om det, jeg laver. Måske fordi jeg arbejder sammen med hippier. Vi anser os selv som frihedskæmpere, ikke som kriminelle.

Min tid bag tremmer

En glidebane opstår, hvor jeg gennem mine 20'ere fjerner mig fra de idealer, jeg er vokset op med. Disciplinen, der har bragt mig stor økonomisk fortjeneste som hashesælger, falder. Fester og stoffer tager overhånd. En dag, da jeg er 29 år, banker politiet på døren. Jeg har solgt kokain i en lejlighed, der blev aflyttet. Jeg bliver anholdt og får en fængselsstraf på 8 måneder.

Mit liv på selvmordets rand

Da jeg bliver løsladt, rammes jeg af en depression af en anden verden. Min kæreste slår op med mig. Det var hende, jeg havde set frem til et liv med, mens jeg sad i isolation. Jeg føler mig forvirret, angst og bange. Det er så slemt, at jeg er nødt til at bunde en til to flasker vin, når jeg står op, ellers kan jeg ikke være i min krop. Hver aften sniffer jeg kokain. Nogle nætter vågner jeg og render forvirret rundt. Jeg kommer til en psykiater, der vurderer, at jeg ligger allerværst på skalaen for graden af depression.

Mit første møde med Breathe SMART

En ven hiver mig med til et Breathe SMART-forløb, hvor åndedrætsrytmer fra den gamle yogatradition Sudarshan Kriya benyttes i behandling af posttraumatisk stress, depressioner, angst, voldelig adfærd og misbrug. Jeg oplever en kropslig forandring fra første åndedrætsøvelse.

Med åndedrættet som anker navigerer jeg mig langsomt ud af depressionens mørke labyrint. Det sker som følge af at deltage i Breathe SMARTS ugentlige fællespraksis samt selv at lave øvelserne derhjemme. De mørke tankestrømme af kaos, meningsløshed og angst, som har ført mig helt i knæ, kan jeg holde på afstand ved at fokusere på mit åndedræt og min kropsbevidsthed.

Mine sorte fremtidsudsigter uden job

Min situation ser ret dårlig ud. Jeg har ingen uddannelse, og der står en dom på min straffeattest. Jeg henvender mig til kommunen med et håb om at få et job som misbrugskonsulent. Jeg får at vide, at jeg som 31-årig ikke er målgruppen. Jeg opgiver at få et almindeligt arbejde og i stedet for at bruge min energi på at lægge mit liv om, bruger jeg den på at få genskabt forretningen med hashsalg.

Min tid som pensioneret hashsælger

Jeg får opbygget en solid formue gennem hashsalget, går på "pension" som 35-årig og lever af de penge, jeg har tjent. I 5 år er jeg helt ude af den kriminelle verden, men så spørger en ven, Hassan, fra min kriminelle fortid, om vi ikke skal sælge hash sammen. Det har jeg ikke lyst til, men jeg hjælper Hassan med at komme i gang med hashsalget ved at videregive mine gamle kontakter. Mødet med Hassan tænker jeg ikke mere over, indtil min dør bliver sparket op. Hassan er stukket af med alle pengene, og nu hænger jeg på gælden!

Jeg bliver afpresset af en indvandrerbande

I min kriminelle karriere har jeg altid omgivet mig med folk, som tænkte i intelligente løsninger og ikke foretog deres forretning på afstumpet vold. Jeg har altid navigeret uden om brutalitet, pistoler og meningsløshed. Nu befinder jeg mig i et kælderlokale på Nørrebro, hvor jeg bliver truet på liv og lemmer af en indvandrerbande. Jeg afleverer alt, hvad jeg ejer, men banden siger, jeg stadig skylder dem en million.

Jeg er blevet rullet

Selv i det kriminelle miljø var der førhen en form for etik og moral. Man stikker ikke hinanden, man sælger en ordentlig vare, og man overholder aftaler. Sådan er det ikke længere. Der er sket en forråelse af det kriminelle miljø, og dem, som jeg henvender mig til for at få hjælp, finder jeg ud af, er involveret i at rulle mig. Hassan er ikke stukket af med alle pengene, han er medlem af indvandrerbanden, og har været med til at sætte mig op. Jeg bliver ringet op når som helst på døgnet, og så skal jeg slippe alt, hvad jeg har i hænderne og møde op i kælderlokalet, hvor bandens medlemmer truer og råber: "Hvordan vil du betale?"

Jeg overgiver mig til åndedrættet

Min situation er nu fuldstændig tilspidset. Desperat hænger jeg ud over afgrundens rand. Inden onsdag skal jeg betale 200.000 kr., og jeg aner ikke, hvordan jeg skal skaffe pengene. Jeg overvejer at springe ud af vinduet fra min lejlighed, men i stedet overgiver jeg mig til åndedrættet og beder om hjælp gennem meditation. Det opleves derefter som om en større kraft griber ind. Min ven Christian tilbyder at låne mig 900.000 kr. Det gør, at jeg kan betale hele gælden til indvandrerbanden og få mit liv tilbage.

Der sker en forløsning gennem åndedrættet

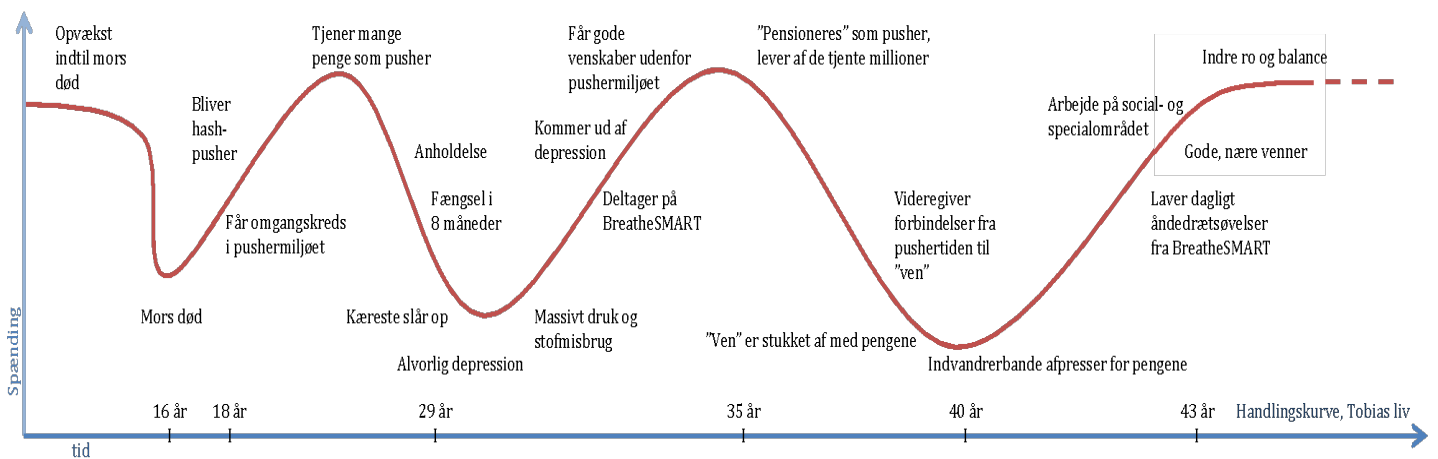
I de 2 år, hvor afpresningen fra indvandrerbanden fandt sted, lavede jeg dagligt de åndedrætsøvelser, der kaldes Sudarshan Kriya. Men også efter, at jeg betalte min såkaldte gæld, har åndedrætsøvelserne været uundværlige. Selvom der ikke længere er nogen konflikt, farer mine tanker ubehagelige steder hen, hvor jeg genlever hændelserne i kælderlokalet på Nørrebro. Jeg er i en kamp/flugt-tilstand af stress. Men gennem åndedrætsøvelserne kan jeg registrere mine frygtbaserede tanker med lidt afstand, som en slags film, der kører inde i hovedet på mig. Det gør, at jeg ikke bliver fuldstændig overvældet af frygten, der stadig er i min krop.

Mit liv i balance

Jeg er nu 43 år og arbejder på et bosted med socialt udsatte unge mennesker. Det er til tider hårdt at arbejde med sårbare unge. Når jeg kommer hjem fra arbejde er åndedrætsøvelserne som et mentalt bad. Noget så basalt som at turde trække vejret helt ned i maven gør en kæmpe forskel. Det skaber en form for mental og åndelig frigørelse. Jeg er rent menneskeligt kommet et godt sted hen, hvor jeg er mere rummelig, nærværende og psykisk robust.

Handlingskurve

Denne handlingskurve markerer de centrale begivenheder i Tobias' liv. Disse begivenheder er placeret spændingsmæssigt i forhold til Tobias' op- og nedture. Kurven kan bruges til at skabe overblik over casen og som afsæt for de dertilhørende refleksionsspørgsmål.



Arbejdsspørgsmål til casen

1. Hvilke tanker vækker casen hos dig/jer?
2. Er der begivenheder i Tobias' livshistorie, der griber dig/jer, undrer eller på anden måde gør indtryk på dig/jer? Marker evt. disse begivenheder i handlingskurven.
3. Drøft, hvordan man gennem socialpædagogisk arbejde kan opspore og hjælpe unge, der er på vej ud i en kriminel glidebane og/eller misbrug.
4. Lav en vurdering af, hvilke muligheder man gennem socialpædagogisk arbejde har for at hjælpe mennesker, der har afsonet en fængselsdom og skal resocialiseres i samfundet?
5. Giv eksempler fra praksis på, hvordan man kan hjælpe mennesker, der har et alkohol og/eller stofmisbrug, som de ønsker at komme ud af?
6. Kender du/I eksempler på meditative praksisser, som tilbydes til borgere på social- og specialområdet?
7. Diskuter muligheder og begrænsninger for, at pædagoger igangsætter meditative forløb med borgere, som skal ud af kriminalitet og misbrug.
8. Ud fra handlingskurven forklar da, hvordan Tobias har det før, under og efter Breathe SMART- forløbet? Hvordan oplever han det tankemæssigt? Følelsesmæssigt? Kropsligt?
9. Vil du selv være åben for at bruge åndedrætsøvelser eller andre meditative teknikker til at opnå et professionelt nærvær og håndtere stress i pressede arbejdssituationer?
10. Vurder, hvilken betydning det generelt kan have for borgernes velbefindende, når pædagogen er nærværende og rummelig?
11. Hvilke andre temaer er vigtige at drøfte på baggrund af casen?
12. Hvad kan du/I som studerende og senere som uddannede social- og specialpædagoger tage med jer gennem arbejdet med casen?