

Udtalelser fra tre unge som har haft et samtaleforløb i

Samtalehuset i 2009.

Hej.. jeg har gået i samtalehuset hos Pernille og Elisabeth.

Jeg hørte om samtalehuset via. min bostøtte, og hun nævnte dette, da jeg havde problemer med afhængighed i forhold til min mor, og ensomhed da jeg var flyttet i lejlighed for første gang alene. Samtalehuset har været en stor hjælp til mig, vi har brugt meget tid på at snakke om min "styke" i forhold til at sige fra og klare mange forskellige situationer. Jeg vidste ikke selv at jeg faktisk gik rundt med denne styrke, som vi efter vores samtaler, sammen har fundet frem til jeg faktisk havde og havde brugt fra jeg var 8 år gammel. Styken har vist sig flere gange i løbet af mit liv, dengang jeg som teenager tog en kold tyrker med stoffer, nu idag, hvor jeg har lært at takle situationer, som jeg på daværende tidspunkt ville have været gået i sort over. bl.a. afslag på uddannelse, miste en kæreste og sådan.

Samtalehuset har hjulpet mig på mange måder, bl.a. at finde de mere positive sider inden for afhængighed og ensomhed. Jeg er den dag ikke så afhængig af min mor, men jeg er ikke "bange" for at spørge hvis jeg har brug for noget hjælp. Ensomheden er jeg også blevet meget bedre til at takle. Jeg flyttede sammen med min x kæreste i sommers, grundet, tryghed, men også for at få stillet noget af den ensomhed, tanken om en der kom hjem hver dag, var lige sagen troede jeg. Men dette holdt blot en måned, og han flyttede. dette ville normalt have gjort jeg ville have gravet mig ned i et sort hul, men denne gang var det somom der kom låg på (vi havde været kærester 2½ år, og haft 1½ års break, og flyttede derefter sammen igen). Jeg gik ud og købte en brugt reol og legede mig eget "fra skrot til slot" i stuen, og nu er føler jeg rigtigt at mit hjem er mit, og jeg er glad for at være der, og jeg føler mig tryk. Nu kunne jeg endelig komme videre i mit liv.!

Det der også har hjulpet mig, og som jeg har lært ved samtale huset, det er at selvom jeg har været nede at skrabe bunden op til flere gange eks. (blevet erklæret psykisk syg i 2007, har været indlagt 6 gange mm. men at jeg i dag er medicin fri på 5 måned), viser at jeg godt kan klare det. Jeg blev Student i sommeren 2007, og selvom jeg har fået afslag flere gange på uddannelse efterfølgende, ved jeg den i dag, at jeg nok skal få min uddannelse, og jeg kan klare det. Jeg skal faktisk starte på HGS (handelsskole for studenter) til Januar, og lige pt. går jeg på et forberedende kursus, for at vænne mig til skolegang og hverdags rutiner igen, dette gør også at jeg er glad for at komme hjem, og ikke har lige så stort et behov for mennesker omkring mig hele tiden. Altså har jeg meget mere tid som jeg bruger på at forkæle og arbejde med mig selv.

Det vigtigste jeg har lært er alt det om min "styrke". Den gør, at jeg den dag i dag, kan klare/takle mange flere situationer, som jeg normalt ikke ville have klareret. Og så har jeg også lært at jeg skal huske at tænke og passe godt på mig selv. Mange tak for hjælpen til samtalehuset.

Hej Ian

Hvad bøvlede jeg med før jeg kom i Samtalehuset?

Jeg havde overordnet problemer med mig selv. Jeg følte at jeg mistede folk omkring mig, dog er de ikke døde. Jeg mistede kontakt til dem. Jeg har også haft problemer med kærlighedslivet.

Jeg har haft over 1 år problemer med min daværende bedste veninde, om hvem der havde "ret" til at have kontakt og mulighed for at kunne holde kontakten til hende. Meget følelsesbetonet.

Jeg havde også været lidt i chok over at jeg efterhånden har overlevet en masse tilfælde, som

egentlig skulle have gjort en ende på mit liv, eller have taget noget fra mig. Jeg blev efterhånden mere og mere dybtgående om at det ikke var gud, men Døden selv, der holdte en hånd på min skulder til hverdag. Jeg led også bestemt af stress der hvor jeg arbejdede.

Hvad har hjulpet mig?

Det der hjalp mig mest, var at kunne fortælle noget så dybt personligt, som ens forældre kun kender snerten af. Jeg kunne fortælle disse rare mennesker hvad jeg har gennemgået, følt, oplevet som både er gode og dårlige ting. "Behandlingen/Terapien" som nogen vil kalde det, er en stor hjælp. Jeg har endnu ikke været ude for at jeg tænkte "øv! Nu skal jeg af sted igen og plapre løs." Jeg føler mig tryk i deres hænder, og man skaber et bånd af venskab og til tider også følelser for hinanden, når hver enkelt person til stede åbner sig op og fortæller det, som ikke har været til at overkomme, enten af glæde eller sorg. Jeg er sluppet af med mit job, dejligt med mindre stress. Stressen gav et enormt aggressionsniveau som dengang kunne overstige selv min fars, når det var helt galt. I måned efter jeg havde snakket om Dødens hånd på mine skuldre, forsvandt den, havde for længst glemt den og siden da ikke tænkt over det.

Det har hjulpet mig at komme frem til, at den kamp jeg havde med min bedste venindes kæreste kunne jeg droppe. Hun havde aldrig tid til mig, kæresten kunne ikke lide mig og ville helst have kontakten fuldstændigt væk. Det har dog tæret på mig, personligt og til hverdag, da jeg satte en stopper på det kort efter skolestart.

Jeg har lært nogle værktøjer som jeg kan bruge, til at undgå fremtidige konfrontationer som jeg har været ude for før.

En ting som disse folk bag Samtalehuset skal have stor ros for, er deres åbenhed, ærlighed, hjælpsomhed og deres opbakning til at se lysere på livet.

Hvad har jeg lært?

Jeg har lært, at bruge nogle værktøjer til min liv forude. Jeg ser lysere på tingene, og kan få en snak med mine forældre, om ting der gør hverdagen svære at overkomme.

Jeg har lært, at nogle ting har konsekvenser og at jeg er nødt til at arbejde på dem, men ikke altid alene. Der vil altid være support fra enten familien eller venner. Man skal blot spørge efter den. Jeg har tilmeldt mig til "gruppe-terapi" blot for mit eget bedste, men også for at høre andre folks problemer og hjælpe dem samtidig. Jeg er ikke færdig med mig selv, men de kan hjælpe mig samtidig.

Samtalehuset er kanon. Jeg har "tilbudt" andre, som jeg syntes kunne bruge en hånd til at overkomme hverdagen, at de burde mød op en gang eller to for at opleve det samme som jeg.

I samtale huset kan man tale med nogle voksne som ikke kender en i forvejen. Man kan få hjælp til at håndtere sine problemer, og man bliver opmærksom på sine stærke sider.

Jeg havde været i et forhold i længere tid som ikke var sundt. Jeg var efterhånden næsten ikke sammen med mine kammerater, og når jeg var, fik jeg altid problemer ud af det bagefter. Jeg var begyndt at blive noget destruktiv og havde nogle negative tanker om mig selv, jeg følte til sidst at alt hvad jeg gjorde og sagde ikke var godt nok, og havde den følelse at det var mig der var noget galt med.

Jeg er blevet opmærksom på at jeg har et liv, som jeg selv bestemmer over, og at det jeg altid førhen har kunnet, bla at være sammen med venner og snakke med folk, er noget jeg igen føler jeg kan. Jeg er begyndt selv at styre mit liv.

Jeg er den samme glade dreng som jeg var engang. Og at det er godt at tale med nogle, der vil lytte og kan hjælpe og som ikke er i familie med mig.