

OPHOLDSTEDET I BOGENSE

NYHEDSBREV - JUNI/JULI 2020



- Ungdomssanktion
- Proteintilskud eller ej?
- Sommerprogram 2020
- Besøg i en østgrønlandsk bygd, Tasiilaq
- Hvad det har betydet for mig at komme på opholdsted

Foto: Enebærødde - mellem Kattégat og Odense Fjord

Hvad det har betydet for mig at komme på opholdssted

Jeg hedder Maja og er 19 år gammel. Jeg er et af de børn, som er vokset op i et miljø med forskellige problematikker, med hvad det førte med sig af konflikter, afsavn osv.

Inden jeg kom på opholdssted, boede jeg i familiepleje 2 gange, hvilket ikke var nemt og som også resulterede i mange skoleskift. Det sidste halve år inden jeg kom på opholdssted, gik det helt galt og jeg blev involveret i et forkert miljø, som førte til forkerte valg bl.a. med hash. Til sidst løb jeg hjemmefra i en hel måned, da jeg ikke ville være derhjemme mere og kommunen ikke ville flytte mig. Det betød en måned, fyldt med stoffer og fester i et miljø med kriminalitet, inden kommunen bestemte sig for at anbringe mig igen, denne gang på et opholdssted.

Den første tid

Jeg kom på Opholdsstedet Sletten på Nordfyn, da jeg var 14 år.

Den første måned på Sletten var voldsom, da man startede i en form for afvænnning, hvor man ikke havde sin telefon og kun var i minimal kontakt med familie og venner uden for opholdsstedet, de første uger. Men derefter blev det bedre og jeg startede på en skole i lokalsamfundet, hvor jeg færdiggjorde min 9. klasse og gik derefter videre med en HTX – på teknisk gymnasium – i Odense. Det bedste ved at være kommet på Sletten, var de voksne, hvis forståelse og engagement var fantastisk. Sommetider var det lidt svært med nogle af de andre unge, som måske ikke syntes, jeg passede ind, da jeg gik på en folkeskole, havde fritidsarbejde og derfor blev set på som en elev, der klarede sig godt og ikke virkede som om jeg havde brug for hjælp – men det havde jeg!

“Det sidste halve år inden jeg kom på opholdssted, gik det helt galt ...”

Da jeg var færdig med 2.g flyttede jeg til Opholdsstedet i Bogense, i et udslusningsforløb, inden jeg var klar til at flytte i egen lejlighed.

Ankomsten til Opholdsstedet i Bogense

Jeg startede med at bo i stueetagen på selve opholdsstedet, hvor jeg boede nogle måneder og skulle vise, at jeg kunne passe min ting, for derefter at flytte ned i udslusningshusene. Dette forløb blev aftalt for at skabe en god overgang til at flytte i egen lejlighed. Jeg havde mange ting på plads fra min tid på Sletten, men at komme ind til Bogense var en helt anden form for frihed med lettere adgang til kollektiv transport, så jeg selv kunne tage på arbejde og i skole, hvilket var dejligt. Men selve det at falde til krævede ikke så meget, da Sletten og Bogense havde et tæt samarbejde, og derfor var det en dejlig nem overgang, da jeg kendte alle de unge og voksne i forvejen.

Det er ikke en slags fængsel - tværtimod

At bo på opholdssted bliver tit anset for at være et slags fængsel eller en begrænsning for dig, men for mig har det været mulighedernes ”land”. Her har jeg kunnet udvikle mig i et frirum, hvor der var lejlighed og økonomi til at være med på f.eks. rejser til Paris, Berlin og rundt i Danmark, hvor jeg har fået mange spændende oplevelser, og hvor jeg ovenikøbet kunne være med til at planlægge, hvad vi skulle lave. Jeg ville rigtig gerne op i Eiffeltårnet og på Louvre, så det gjorde jeg sammen med dem, der gerne ville det, mens de andre lavede noget andet.

Det blev vigtigt for mig at mærke, at jeg blev hørt og kunne være med til at påvirke planerne. Nogle synes måske, at det er helt almindeligt, men det er det ikke for alle, hvis man ikke har prøvet det før. Jeg har også været med til at spille teater, da vi på opholdsstedet hvert år er med til ”Sommerteater i Juelsminde” sammen med andre skoler og opholdssteder fra hele landet. Der var brug for nogle hjælpende ”skuespillere” i sidste øjeblik.



Foto: Kika og Maja på shopping i Paris



Foto: Eiffeltårnet

På det tidspunkt arbejdede jeg på Nordfyns Højskole i min fritid, så jeg kunne tjene til lommepenge og til opsparing.

Der var nogle fra højskolen, som gerne ville hjælpe med at spille skuespil og så meldte jeg mig også. Det var en rigtig god oplevelse, fordi jeg mærkede, at det gjorde en forskel, at lige netop jeg var med, fordi de andre ikke rigtig kendte opholdsstedet og var nervøse, og jeg kendte jo alle og kunne hjælpe til med, at det blev godt for os alle sammen. Og igen fik jeg mulighed for at bidrage med, hvordan forløbet og indholdet af stykket skulle komme til udtryk.

Jeg oplevede derfor i min tid på opholdsstedet, at min stemme havde en betydning, og at jeg kunne præge andre og få medindflydelse på mange ting, hvis jeg selv ønskede det.



Foto: En marokkaner, vi snakkede med på en café

Siden Bogense

Jeg er flyttet i egen lejlighed i Odense, hvor jeg er i gang med min uddannelse som sygeplejerske og jeg har et fritidsjob, som jeg passer parallelt med mit studie og har lige fået kørekort. Jeg har gennemført min gymnasiale uddannelse i sommeren 2019 og går nu på 2. semester af sygeplejestudiet, som jeg er rigtig glad for.

Jeg er glad for den tid, hvor jeg har boet på Sletten og på Opholdsstedet i Bogense og for de mennesker, som har været omkring mig i de år.

“...selvom man gør sit bedste, så kan alt ikke altid være perfekt”

Hvis man ser på den udvikling, som jeg har været igennem, er det helt sikkert, at jeg er blevet mere selvstændig. Derudover har jeg personligt arbejdet med at have en tendens til absolut at skulle opnå det bedst mulige i ALLE situationer, hvilket betød, at jeg fik et usundt forhold til kontrol og planlægning, som har været svært at forandre.

Nu hviler jeg mere i mig selv og jeg har lært at acceptere, at selvom man gør sit bedste, så kan alt ikke altid være perfekt.



Paris



Foto: Maja 14 år, 2015



Foto: Maja, Student 2019

Proteintilskud eller ej?

Interview med Mikkel Hansen, pædagog på Opholdsstedet i Bogense, som gennem sit arbejde med unge mennesker ofte bliver spurgt, om det er godt at tage proteintilskud eller ej!

Mikkel, som har en kandidat i idræt & sundhed, har arbejdet i mange år med professionelle sportsatleter og har stor erfaring i at sammensætte kostprogrammer, som kan hjælpe de unge med at få mest mulig ud af deres træning. Interessen for at holde sin krop fit er stor blandt unge – herunder opbygning af muskelmasse. Det kan være pga. et ønske om ”store overarme” eller blot et ønske om at få mest mulig ud af indsatsen og forstå balancen mellem kost, kosttilskud og fysisk træning.

Får man større muskler af at indtage flere proteiner?

”Mange tror fejlagtigt, at jo mere protein man spiser, jo større muskler får man. Det er ikke tilfældet, men det havde da været meget nemmere, hvis det blot handlede om at spise så meget protein som muligt, så ville alle kunne blive bodybuildere - uden de store anstrengelser. Men der er ingen tvivl om, at protein er vigtig for kroppen og har stor betydning for opbygningen af muskler, men man kan ikke bare sige: jo mere protein – jo større muskler.

Det er påvist, at man opnår et slags mætningspunkt, hvor man ikke får flere muskler ved blot at spise mere protein. Dette mætningspunkt har vist sig at ligge et sted imellem 20-40 g protein pr. måltid eller sagt på en anden måde: ved indtag af mere end 2 gram protein pr. kilo kropsvægt om dagen, kan kroppen ikke bruge det ekstra protein til opbygning af ekstra muskler ved styrketræning.”

Hvor meget protein skal man indtage?

”Hvis man vil sikre sig at få nok proteiner, så kan man følge NNR, ”De Nordiske Næringsstofanbefalinger”, som anbefaler, at en normalvægtig person, der motionerer et par gange om ugen, bør spise en kost, hvor mellem 10 og 20 pct. af energien kommer fra protein. Anbefalingerne siger ca. 0,8 gram protein per kilo kropsvægt.

En typisk dansker spiser 1 gram protein per kilo kropsvægt, altså mere end anbefalingerne.”

Hvad sker der, hvis man spiser for meget protein?

”Spiser man en proteinrig kost, som ofte er lig med en kødrig kost dvs. et højt indtag af kød, kan det være dårligt for ens sundhed, da der ofte er meget mættet fedt i kød, hvilket kan øge risikoen for hjertekarsygdomme, sukkersyge og mave-tarmkræft.”

Anbefaler du, at man tager et proteintilskud, når man f.eks. styrketræner eller dyrker andre former for sport?

”Ja, der er målt en positiv effekt på muskeltilvækst ved indtagelse af blot 10 g protein efter træning. Forklaringen er, at hastigheden af opbygningen af protein i musklerne øges og det betyder, at man får en større effekt af den træning, man netop har gennemført.”

Hvad er dine anbefalinger til de unge?

”Jeg anbefaler de unge, at jeg hjælper dem med at lave en individuel kost- og træningsplan, som tager udgangspunkt i den enkelte og hvor der bliver sat sunde og realistiske mål.

Det er vigtigt at mobilisere og bakke vores elever op i at spise sundt og varieret og holde kroppen i god fysisk form. Det forebygger rigtig mange sygdomme og har stor betydning for ens fysiske og psykiske velbefindende. Og er man vant til at holde sig i form som ung, er det meget nemmere at fortsætte, når man ikke er helt så ung længere.”



Ungdomssanktion

På Opholdsstedet i Bogense har vi gennem flere år arbejdet med unge, som har været idømt en ungdomssanktion jævnfør Straffelovens § 74a.

”Ungdomssanktion” lyder måske som et lidt voldsomt ord, men i virkeligheden er det en enestående chance for at komme på ret kurs i sit liv.

Når man af retten er blevet idømt en ungdomssanktion, kan man på en anden måde sige, at der er en tro på den unge og tro på et udviklingspotentiale.

En ungdomssanktion er bygget op over 3 faser.

Fase 1: Anbringelse i lukket regi på en sikret institution

Fase 2: Anbringelse på åben døgninstitution eller opholdssted

Fase 3: Udslusning (evt. i egen bolig) og ambulant tilsyn

Den unge vil ligeledes have tilknyttet en ”ungdomssanktionskoordinator” som vil følge den unge hele vejen gennem sanktionen og dens 3 faser. På den måde sikres der sammenhæng og en god overgang mellem faserne til fordel for den unge.

Når man ankommer til Bogense i fase 2 af sin ungdomssanktion, vil man flytte ind på afdelingen og have sit eget værelse. Her indgår man såvel som de andre unge og voksne i et fællesskab, hvor man har medansvar for at få hverdagen til at fungere godt.

Vi arbejder i fællesskab med den unge, om at nå i mål med handleplanen udarbejdet af kommunen. Der kan fx være mål omkring skolegang, beskæftigelse, fritid, selvstændighed og måske at øve sig i nogle andre strategier, når der er noget, der kan blive svært. Vi er med hele vejen og den unge er ikke alene. Vi samarbejder ligeledes med familien, sagsbehandlere og andre aktører for at skabe det bedst mulige forløb for den unge.

Vores fornemste opgave er, at skabe en tryk base hvor den unge kan få ro, struktur og forudsigelighed, til at udvikle sig med støtte og guidning fra os. Når den unge har gennemført sit fase 2 forløb, er vi klar til at hjælpe videre i fase 3, som også kan foregå her på opholdsstedet i et af vores udslusningshuse. Her hjælper vi den unge med at lære alle de ting der skal til, for at kunne navigere i en selvstændig voksen-tilværelse, med alt det der hører med.



Fotos: Der hygges og grilles ved stranden

Besøg i en østgrønlandsk bygd, Tasiilaq

Fortalt af André, kontaktperson og matematiklærer, som ledsagede en af opholdsstedets elever, Ingemann, da han skulle besøge sin familie i starten af marts måned. Ingemann var i fuld gang med at forberede sig til eksamen i matematik, men blev kaldt hjem pga. sygdom i familien. De nåede lige at komme tilbage til Danmark, inden al flytrafik blev lukket ned pga. Corona-virus.

Rejsen derop

"Vi fløj af sted over Island til Grønland. Først fløj vi i et stort fly til Keflavik lufthavn på Island og siden med et mindre til Kulusuk, en lille østgrønlandsk bygd. Hver gang vi havde ventetid eller mens vi fløj, var der tid til at lave matematikopgaver. Ingemann var i gang med at forberede sig til eksamen i matematik på G-niveau. Han skulle op i juni, så der var ikke lang tid tilbage. Der var rigtig meget, der skulle læses og udregnes og der skulle klargøres nye afleveringer hver uge. Ingemann er god til matematik og var glad for at lave opgaverne. Det er så sejt! Vores plan var, at der skulle arbejdes med matematik hver dag, mens vi var i Tasiilaq.

Kulusuk er en lille landsby (300 indbyggere) på en ø, hvor man skifter til helikopter. I ventesalen var der mange mennesker, men i helikopteren var der kun plads til 7 passagerer ad gangen. Vi ventede i 3 timer, før det blev vores tur. Det tager kun 7 minutter at komme fra Kulusuk til Tasiilaq med fly. Det larmer meget i helikopteren, så vi havde høreværn på. Til gengæld er udsigten over isen og fjeldene fantastisk. Om sommeren kan man sejle ind i havnen ved Tasiilaq, men om vinteren er hele indsejlingen frosset til, så kan man gå på den. Fra morgenstunden kommer folk ud på isen og går til den modsatte side af bugten, hvor de borer huller i isen, så de kan pirke fisk. Des længere man går ud, des større er chancen for at fange noget, men risikoen for at gå igennem isen og drukne er også meget større.

Udsigten fra mine vinduer

Jeg blev indkvarteret i et lille hus, hvor jeg skulle rydde sne for at kunne komme ind. Ud ad mine vinduer kunne jeg se flere kuld hunde. De kredsede rundt i sneen, så der blev dannet ringe ud fra den pæl, de var bundet fast til. De hylede hele dagen og især, når de skulle have mad. Hundene bliver brugt til at trække hundeslæder, som har transporteret folk over sne og is

igennem tiderne. Nu er det ofte, man ser snescootere, som overtager hundenes opgave. Hundeslæder overlever måske kun, fordi det er en attraktion for turister at komme en tur over isen eller op til gletsjeren.

Søndag eftermiddag var der hundeslæde-væddeløb, hvor 4 hold skulle løbe 40 km på 2 timer. Det bedste hold ville efterfølgende kvalificere sig til det endelige hundeslædeløb med andre bygder. Solen stod højt, og det meste af byen var mødt op på isen for at heppe og hyggesnakke.

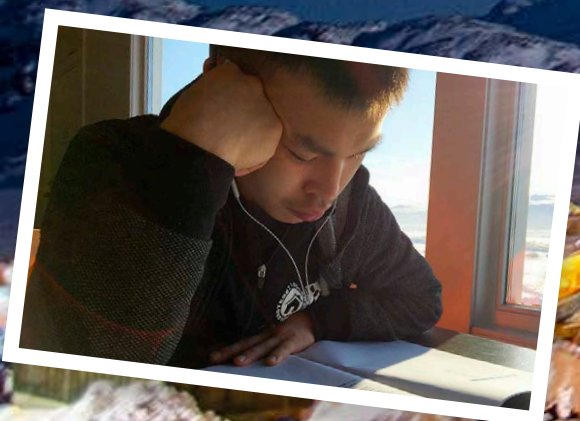
Da jeg kiggede længere ud ad vinduet i stuen, skar en stor gravemaskine sig igennem snelandsskabet og pløjede en sti hen til begravningspladsen. Der kom mange mennesker til begravelsen. Selvom det var minus grader, blev de der i næsten 2 timer. Nogle af kvinderne bar deres traditionelle dragter. Nogle dage senere var der igen en gravemaskine og gravede i den frosne jord til næste begravelse.

Hvis du møder en isbjørn....

En begravelse er det ultimative. Når man bor i en bygd, hvor man er omgivet af store fjelde, kan der være mange farer, især om vinteren. Da vi ankom til Tasiilaq, fik vi at vide, at man den foregående aften havde set en bjørn i byens udkant. Man har meget respekt for bjørne. Det er ikke noget, man spøger med. Man skal ikke give dem mad eller tro, at det er kæledyr. De kan angribe uden, at man når at reagere. Hvad skal man så?

Hvis man har et gevær, skyder man et varselsskud. Det hjælper at lave voldsomme lyde, men hvis den fortsat angriber, skal man vente, til den er ca. 15 meter fra én og skyde efter dens krop - det kan stoppe den, så man kan nå at flygte. Ellers skal man smide noget af sit tøj, så bjørnen snuser til det og det giver tid til flugt. Med den viden gik jeg en tur på isen - dog uden gevær! Jeg gik nok en kilometer, da jeg pludselig så et fodspor, som lignede en bjørnepote. Jeg vendte om og var meget opmærksom på, om der skjulte sig en pelsskikkelse i snemasserne.

Den foregående aften havde man set en bjørn i byens udkant.



Et par dage senere hørte jeg om en af de unge jægere fra byen, Ingemanns halvbror Dian, som tog på jagt ud på isen og ville jage bjørnen. Selvom de ældre jægere advarede ham, kom han med sin hundeslæde for tæt på den tynde is og druknede. I flere dage forsøgte man at finde ham, men uden held. Han var kun 19 år og blev far for ikke længe siden. De hårde kår gør, at folk nogle gange tager for store risici.

Mange forskellige initiativer i Tasiilaq

Jeg besøgte et turisthotel - Red House, som ejes af en italiener, Robert. Ingemann præsenterede mig for Robert i lufthavnen, i Reykjavik. Robert har boet i Tasiilaq i 20 år og driver et hotel, hvor globetrottere mødes for at opleve den fantastiske nat

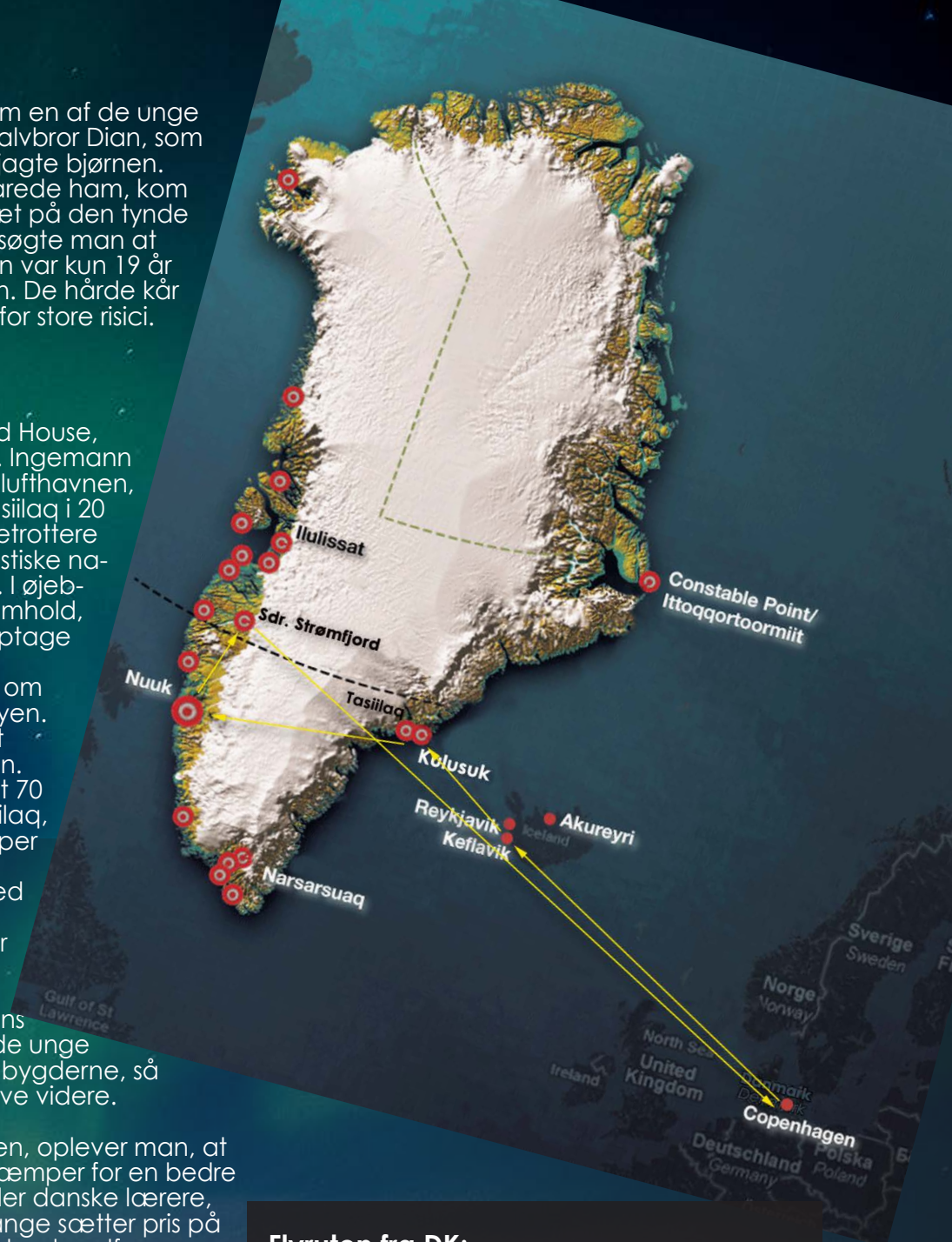
ur på østkysten. I øjeblikket er der et filmhold, som er ved at optage en

dokumentarfilm om Robert og om byen. Robert er meget engageret i byen. Han har tilknyttet 70 personer fra Tasiilaq, som delvist hjælper på hotellet med at lave mad, med at servere og at arrangere ture for turisterne. Herudover er Robert engageret i byens

udvikling og taler varmt for, at de unge grønlændere vender tilbage til bygderne, så den gamle kultur får lov til at leve videre.

Når man snakker med folk i byen, oplever man, at der er en del mennesker, som kæmper for en bedre fremtid for byen. På skolen er der danske lærere, som er kommet for at blive. Mange sætter pris på naturen og på det gode arbejde, de udfører og som giver dem en følelse af at gøre en forskel for børn og unge i Tasiilaq.

Mens vi var i Tasiilaq, kunne man opleve nordlyset om natten – en fantastisk naturoplevelse, hvor den mørke himmel bliver oplyst af selvlysende, grønne skyer. Et eventyrligt syn."



Flyruten fra DK:

Kastrup - Keflavik - Kulusuk - Tasiilaq

Flyruten fra Tasiilaq:

Tasiilaq-Kulusuk-Nuuk-Sdr. Strømfjord-Kastrup

UGE
27-31

SOMMER- PROGRAM 2020

De ugentlige programmer varer fra
mandag kl. 12.00 til fredag kl. 12.00
derefter er der særligt weekendprogram



Uge 27

Vi nyder sommeren i Bogense

Dagsudflugter, badeture, fisketure,
vi tænder bål og spiller bold.

Uge 28

Vi sejler med skibet Sirocco

Vi nyder den danske sommer fra
havet. Vi sætter sejl, fisker, svømmer
og meget andet....

Uge 29

Cykeltur i det sydfynske øhav -
vi overnatter i telt og shelter. Vi
oplever naturen på tæt hold og
laver mad over bål.

Uge 30

Vi nyder livet på havet - vi lærer
at stå på vandski, sejler i kano på
Kongedaen og står på paddleboard.

Uge 31

Vi nyder sommeren i Bogense,
Dagsudflugter, badeture, fiske-
ture, vi tænder bål, spiller bold
o.m.m.

Opholdsstedet i Bogense

Stegøvej 2, 5400 Bogense

Tlf. 21495704

www.opholdsstedet-bogense.dk