



Igen i år troppede børn og voksne op i stor stil for at klare forefaldende arbejde på Skoleforeningens børnehavekoloni i Hjerpsted. Privatfoto

Succesen blev gentaget

Sidste år var første gang, forældre og børn mødtes til arbejdskomsammen på børnehavekolonien Hjerpsted. Den 24.-25. april blev der arbejdet igen – og med samme succes.

ARBEJDSDØGN

Trine Flamming
kommunikation@skoleforeningen.org

Efter flere succesfulde arbejdsweekender på lejrskolen Vesterled, blev ideen med at mødes og på frivillig basis spare Skoleforeningen for en del vedligeholdelsesudgifter sidste år udvidet til et arbejdsdøgn på børnehavekolonien Hjerpsted i Sønderjylland.

Det blev taget så godt imod af knap 50 forældre og børn, at det blev gentaget i år. Og det ikke mindre succesfuldt.

Frå hele Sydsvig

Invitationen til arbejdsdøgn var på forhånd sendt ud til alle forældre via dagtilbuddene, og der var så mange interesserede, at der ikke var plads til alle.

Der er kun otte grupperum med hver seks pladser til rådighed indendøre, og med 24 voksne og 19 børn var alle rum optaget. Skal der flere med ved fremtidige arbejdsdøgn, skal overnatningen derfor ske i campingvogn, autocamper eller telt.

Det fortæller Linda Skrydstrup, der er Dagtilbudskontorets Hjerpsted-ansvarlige.

Hun glæder sig både over, at Hjerpsted-invitationen er kommet så bredt ud, og at den er taget så godt imod fra alle kanter af Sydsvig, som det er tilfældet:

– Der var flere nye deltagere fra et større geografisk område end sidste år, fortæller hun tilfreds.

To do-listen

Arbejdsdøgn startede med almindelig hygge fredag aften den 24. april. Deltagerne mødtes og nød sammen den gode mad, man altid får på Hjerpsted, og efterfølgende blev



Minigraveren i baggrunden, som var lånt gratis, var en stor hjælp til noget af det mere grove arbejde, for eksempel et nyt fliseparti ved indgangen. Privatfoto

Hjerpsted-sangen, som skulle synges ved flaghejsningen lørdag morgen, øvet i fællesskab.

Et af optimeringsforslagene, der kom til sidste års evaluering, gik på, at man på forhånd kunne melde sig til en opgave og skrive, hvilket værktøj man kunne medbringe. Og så var to do-listen pludselig helt overskuelig.

Der er i år bygget bænk til værelsesgangen og lagt nye fliser på et større område ved indgangen. Her var den lånte minigrav og de to »medbragte chauffører« er stor hjælp. Der er tyndt gevaldigt ud i buskene, så



(Fra venstre) Joris, Ella, Timm og Mara i en pause fra beskæringsarbejdet i buskadsset omkring Hjerpstedes markante røde bygning. Privatfoto

de små gange, mangt et børnehavebarn har været med til at lave i årenes løb, blev fremkommelige igen. Der er sat vejskilte op på mooncarbanen, bygget bufftbord til køkkenet, puttet nyt sand i sandkassen og ved gyngerne, og der er kørt affald væk i stor stil.

Arbejdsdøgn sluttede lørdag midt på eftermiddagen.

Penge sparet
Sidste år kunne der med det frivillige arbejde spares personale og ca. 3000 euro, og det ser ikke dårligere ud i år.

Lydia Graunke-Butz fra Skoleforeningens rejsekantor har regnet på tingene og er nået frem til en besparelse på alt i alt knap 8700 euro (ca. 65.000 kroner).

Det er mange penge, og da alle hyggede sig og var mindst lige så tilfreds med arbejdsdøgn, som tilfældet var sidste år, er der da heller ingen tvivl om, at der vil blive arbejdet på Hjerpsted igen næste år.

Så vil det måske være lidt senere på foråret, så det er knap så koldt, og det vil muligvis udvides til at være med to overnatninger.

– Både sidste år og i år har flere forældre sagt, at det vil være godt med to overnatninger, for så kan man nå noget mere – for eksempel er der snak om at male hele bygningen, fortæller Linda Skrydstrup.

RESUMÉ

Das Arbeitswochenende in der Kinderfreizeitanlage Hjerpsted wurde im April mit großem Erfolg wiederholt.

24 Erwachsene und 19 Kinder beteiligten sich an den Arbeiten zur Verschönerung des Geländes, und dank des ehrenamtlichen Einsatzes konnten erhebliche Instandhaltungskosten eingespart werden.

Die Veranstaltung kam erneut so gut an, dass bereits Pläne für eine Wiederholung im nächsten Jahr bestehen – vielleicht sogar in erweiterter Form.

Et rart regnestykke:

Der var 24 voksne og 19 børn.

1 håndværkertime koster ca. 500 kr.

De voksne arbejdede hver 6 timer.

Det giver en besparelse på 24x6x500 kr. = 72.000 kr. (ca. 9636 euro) i håndværkerti-mer

Dertil kommer minigraveren, som er venligst udlånt af Ingmar Jerratsch fra CL BAU GmbH.

Det er en yderligere besparelse på ca. 1494 kroner (200 euro).

Udgifter til materiale lå ved 8562 kr. (1146 euro).

Besparelse i alt: (72.000 + 1494) – 8562 = 64932 kroner (8690 euro)

Det er dit liv – det er dine valg

Tirsdag var DrugRebels på besøg på Duborg-Skolen for at fortælle om stoffer – med alt andet end løftede pegefingre.

MISBRUG

Trine Flamming
kommunikation@skoleforeningen.org

»Det er dit liv. Det er dine valg«, starter DrugRebels præsentationen af sig selv på sin hjemmeside, drugrebels.dk.

»DrugRebels oplyser unge om rusmidler, klæder dem på til at træffe et bevidst valg og gør flere i stand til at vælge stofferne fra«, hedder det videre på hjemmesiden, og det sker blandt andet ved, at repræsentanter for organisationen tager ud og snakker med de unge.

Det gjorde to af dem tirsdag formiddag på Duborg-Skolen, hvor først 7.-9. klasse og gæster fra Gustav Johannsen-Skolen og dernæst 10.-12. årgang blev klogere på rusmidler og deres mulige konsekvenser. Uden formaning, men med fakta og ud fra et helt personligt synspunkt.

De to var Camille og Julius. Camille er snart færdigguddannet læge og beskæftiger sig med rusmidler og deres indvirkning på kroppen, og Julius har selv været ude i et misbrug, der betød, at han smed størstedelen af sine teenageår væk i hash og alverdens andre stoffer toppet med psykoser og selvmordstanker.

– Det her oplæg er så vigtigt, at det bør alle skoleelever høre. De unge søger og afsøger alle mulige ting, og ikke alt er lige godt. Her prøver vi at give dem perspektiv og mulighed for at møde nogle mennesker, der har prøvet nogle alt for vilde ting, sagde Duborg-rector Heino Aggedam, der mødte DrugRebels første gang for otte år siden.

Det var en oplevelse, der ifølge ham selv gjorde ham »til et lidt bedre menneske«, så han bookedte DrugRebels til at besøge Duborg-Skolen for to-tre år siden og altså igen nu.

Ønske om at høre til

Og det var nogle meget stille elever i skolens fællesareal, der lyttede til



Der var stille i Duborg-Skolens fællesareal, da Julius fra DrugRebels fortalte sin historie. Han røg hash, fra han var 14 og seks år frem. Andre holder aldrig op. Foto: Trine Flamming

de to DrugRebellers.

– Det er jeres liv. Så det her er ikke en løftet pegefingre. Jeg vil bare fortælle jer min historie, startede Julius.

Og så fortalte han om, hvordan han drak sin første øl og røg sin første cigaret som 13-årig, fik sin første joint som 14-årig og prøvede kokain første gang i en alder af 15 år.

Det hele begyndte, da Julius syntes, det var hårdt at gå i skole. Han følte sig ikke rigtig som de andre, men havde et ønske om at høre til.

Han gav den som klassens klovn for at få den opmærksomhed, der gjorde, at han følte sig som en del af fællesskabet, og han røg ind i nogle ældre drenge, han så op til.

Og derfra tog det fart.

De nye venner var de forkerte venner, og Julius fortalte om gruppepress og om at frastode de ellers rigtige venner. Om at mobbe dem, man ville ønske, man var ligesom og om at tage en maske og en ligegyldig attitude på for at dække over, at man bare har det ad helvede til.

Meget af miste

I 10. klasse tog Julius alle stoffer undtagen heroin, og vejen tilbage syntes længere end nogensinde før.

Han fortalte, hvordan han oplevede en hashpsykose første dag i gymnasiet, som han droppede ud af, imden han fik begyndt. Og han fortalte, hvordan en psykose var ved at tage livet af en af hans ven-

ner. Den ven, som begyndte at ryge hash, fordi Julius syntes, det var en god ide, og hvordan den ven kom så langt ud i tovene, at han aldrig er kommet tilbage.

Han fortalte om selvskaede og selvmordstanker og om den hjælp, han til sidst tog imod, og som endte med at redde hans liv.

– Jeg håber, min fortælling kan have en indflydelse på jer første gang, I står foran det her, sagde han til eleverne og mente med »det her« stoffer af enhver art.

– Måske tænker I over, om I gør det for jeres egen skyld, eller om det er gruppepress. Eller måske, om I selv er den, der presser en anden til noget, sagde Julius.

Julius er ude af misbruget, men

med indlæringsvanskeligheder og hukommelsesbesvær, uden helt at kunne føle reel glæde og med regelmæssige besøg hos en psykiater.

– Der er meget at miste, sluttede han sin fortælling.

Den onde spiral

Camille tog efterfølgende tilhørerne på »en rejse gennem krop og hjerner« for at fortælle, hvad rusmidler gør ved en.

Hun fortalte om hjernens belønningstof dopamin, som får os til at føle os godt tilpas, og som vi hurtigt kan forfalde til hele tiden at ville have mere af.

Belønningen fra hurtige dopaminudlødere som eksempelvis rusmidler, kan overstimulere hjernens dopaminsystem, og det fører nemt til en afhængighed, der er umådeligt svært at komme ud af.

Hjernen frigiver mindre dopamin, så når stofferne holder op med at virke, har man det værre end skidt. Og så søger man igen den hurtige belønning, og den onde spiral er godt i gang.

At ende i en sådan spiral kan ske for enhver, og Camille opfordrede de unge til at række ud til og hjælpe hinanden, hvis man er på vej ud eller er midt i et misbrug eller oplever en ven være på vej i den forkerte retning.

Men de skal også huske at være unge, lød opfordringen, da hun sluttede af med et:

– I skal passe godt på hinanden. Og I skal have det megasjovt!

Brug for hjælp?

Har du eller nogen, du kender, brug for hjælp, kan du ringe til Sucht- og Drogen-Hotline på tlf.: +49 (0)1806 313031 eller Giftlinjen på tlf.: +45 8212 1212.

Begge har åbent hele døgnet.

Belønning med dopamin

Hjernen er designet til at tilpasse sig. Når den gentagne gange bombarderes med kunstig dopaminfrigivelse, reagerer den ved at skru ned for sin egen dopaminproduktion og reducere antallet af dopaminreceptorer.

Det er hjernens måde at genfinde balance på.

Men konsekvensen er alvorlig: Du har nu brug for stoffet blot for at føle dig normal. Og du skal have mere og mere for at opnå den samme effekt. Det er mekanismen bag toleranceudvikling – et af de klassiske kendetegn ved misbrug.

www.danskmisbrugsbehandling.dk

