

# Ungehistorier fra headspace Rødovre

## Freja, 18 år

Sidste forår begyndte Freja at komme til samtaler i headspace. Hun var ked af det og havde svært ved at få hverdagen til at fungere. Hun var droppet ud af 1. g og gik nu hjemme uden nogle planer. Hun havde et rengøringsjob få timer om ugen, hvor hun gjorde rent i en villa, og havde ellers ingen faste holdepunkter i ugen. Hun ville gerne have et fuldtidsjob, men mente ikke hun kunne noget.

Vi fulgte hende op i et kommunalt tilbud, hvor de hjalp hende med at få en praktikplads i en lille virksomhed 15 timer om ugen. Hun passer det hver dag, og vi taler en del om, at hun faktisk er i stand til at finde ud af sit job. Hun er nu begyndt at have lyst til at få et nyt job, hvor hun skal arbejde tættere med sine kollegaer.

Derudover har vi hjulpet hende til egen læge, som mente, hun havde en depression og henviste hende videre til en psykiater. Udover depression fik hun også diagnosticeret med social angst. Vi fastholdt hende i sin tilknytning til psykiatrien trods ventetiden, og hun er nu begyndt i et gruppeforløb.

Hun har også nogle udfordringer i sin familie. Hun bor hjemme sammen med mor og far, samt 3 yngre søskende. Både far og mor har egne udfordringer, og hun oplever, at hendes forældre mener, hun skal hjælpe meget til derhjemme. Hun får tildelt et stort ansvar for familien, som den ældste. Familierelationen fylder også en del i vores samtaler.

Den unge har gennem sine samtaler fået mod til at søge hjælp til jobsøgning, er blevet vejledt til at søge ind i psykiatrien samt fået talt om sine familiære forhold. Hun udtrykker selv, at hun i dag ikke nær så ofte er meget ked af det. Hun er også i gang med at erkende, at hun kan flere ting ift. at kunne bestride et arbejde.

Citat fra den unge:

**”Jeg elsker at gå i headspace fordi, at det er et fristed, hvor jeg kan snakke om alt, hvor de ikke kender dem man snakker om”**

## Alex, 24 år

Alex har i flere år været tilknyttet headspace. Han har en diagnose, som både han selv og familien har svært ved at anerkende. Udgangspunktet var udfordringer med en relation, som måske/måske ikke var en kæreste, men hurtigt viste det sig, at hans udfordringer rakte langt ud over denne problemstilling. Skolemæssigt var han tæt på at droppe sin gymnasiale uddannelse, og han havde meget lidt kontakt til familie og venner. Hans far lider af en depression, og hans mor har igennem hans opvækst haft et stort alkoholforbrug.

Alex har i første omgang brugt headspace til at finde det nødvendige overskud til at færdiggøre sin gymnasiale uddannelse. Herefter begyndte de mere grundlæggende overvejelser om fremtiden, hvor temaer som uddannelse, familie og venner har været centrale.

Gennem en erkendelse af diagnosen og en forståelse af behovet for at få skabt nogle strukturer i sin hverdag, arbejder han i dag på at få taget en uddannelse og flytte hjemmefra.

Han giver selv udtryk for, at headspace hjælper ham med at få skabt en form for struktur i en kaotisk hverdag. Rådgiverne er med til at sætte en god ramme for samtalen og give Alex et fri- og refleksionsrum.

Citat fra den unge:

**”Min mor siger at hun også godt kan mærke, at jeg har samtaler i headspace”**