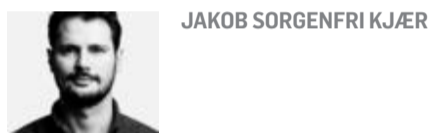


## “Nogen ser mig hver dag. Også selv om jeg ikke har set nogen ansigt til ansigt i en uge

Da værestederne lukkede på grund af pandemien, blev Det Digitale Værested skabt i al hast for at støtte socialt udsatte. Det har vist sig at være et enestående tilbud – længe efter at værestederne åbnede igen.



JAKOB SORGENFRI KJÆR

Den første mandag i det nye år indleder vi med en gåtur. Tirsdag sætter vi mål for 2023, ligesom der er krea- og hyggeklub med holdlederne Tanja og Gitte. Onsdag er det fælles samtaleemne 'min drømmebil', og torsdag gør vi rent. Alle aktiviteter laves som altid sammen – hver for sig.

Sådan fortæller oversigten til de knap 700 medlemmer af Det Digitale Værested.

Det er snart tre år siden, at Mette Frederiksen (S) 11. marts 2020 lukkede Danmark ned. For mange af os lyder statsministerens retorik om »at være sammen hver for sig« som et ekko fra en fjern, glædesløs tid med tomme gader, lukkede skoler, distance og isolation. Men for brugerne af Landsforeningen af Væresteders facebookgruppe giver sætningen til stadsighed mening. Og fællesskabet, netværket og aktiviteterne i Det Digitale Værested udfylder hver dag deres udfordrede liv med præcis det samme: mening.

Eller som Annemarie Andreassen, der har været fast bruger fra begyndelsen, formulerer det:

»Det hjælper mig til at holde fast i min forstand«.

Hun, en 38-årig førtidspensionist fra Jelling nordvest for Vejle, har i nu et år undladt at skære i sig selv. Og Det Digitale Værested er en kraftigt medvirkende årsag, mener hun.

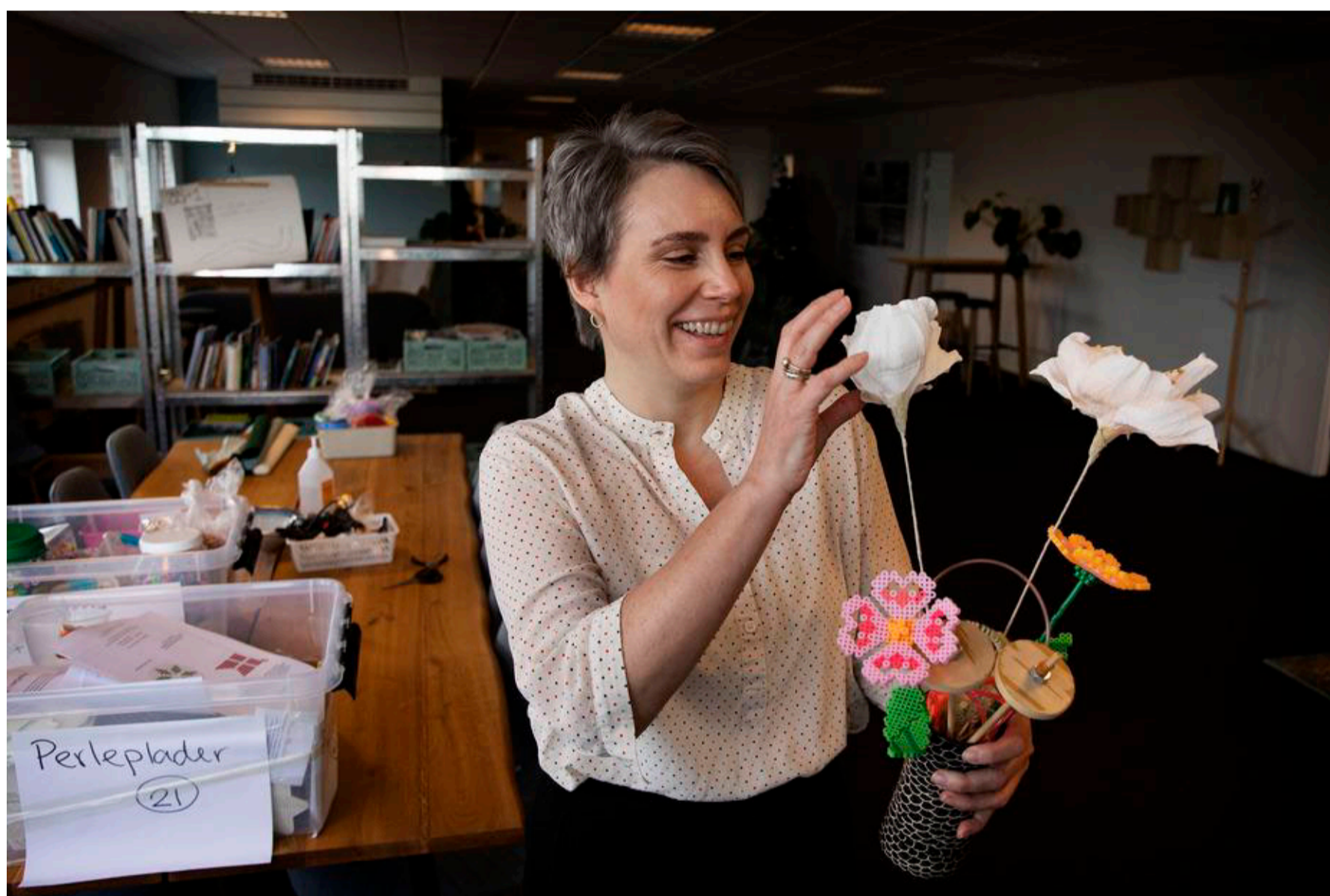
### Et behov åbenbarede sig

Faktisk var det allerede i timerne op til statsministerens historiske pressemøde om nedlukning af landet, at Det Digitale Værested åbnede. Marika Sabroe, projektleder i Landsforeningen af Væresteder, havde indset alvoren i den omsiggribende pandemi, og hun og kollegerne gruede for de menneskelige konsekvenser ved, at landets 200 væresteder og boformer skulle lukke ned. Landsforeningen har via de fysiske opholdsrum kontakt til cirka 23.000 socialt udsatte borgere.

I løbet af kort tid var der 200 brugere af denne nye Facebook-gruppe, og medarbejderne fik travlt med at føre dialog og lave aktiviteter for mennesker, der meldte sig til fra hele landet.

Ideer blev overført fra de fysiske væresteder, for formålet er det samme i det digitale rum: Brugere skal straks føle sig set, opleve et trykt fællesskab og få mulighed for at deltage i aktiviteter, der kan give struktur på hverdagen og en lyst til forandring. Tidligt blev der derfor arrangeret gåture, sangaftener, rengøring, bankospil, kreaværksted og meget andet. Sammen og hver for sig, som også Kim Larsen sang det.

»Vi vil skabe aktiviteter, hvor mennesker får en oplevelse af at være del af et



**Ved coronanedlukningen gruede Marika Sabroe fra Landsforeningen af Væresteder for de menneskelige konsekvenser for de 23.000 socialt udsatte borgere, som værestederne har kontakt med. Løsningen blev digital.**  
Foto: Finn Frandsen

fællesskab og meget gerne får en mulighed for at påtage sig en rolle og et ansvar, så de får mere selvtilid og i sidste ende selvværd«, forklarer Marika Sabroe.

Hun fortæller om et meget stort antal udsatte mennesker, der føler sig ensomme. De typiske brugere har ofte ikke megen familie eller det store netværk. Men som alle andre har de brug for at høre til et sted og en følelse af at være betydningsfuld for andre.

»Alle mennesker har brug for, at nogen siger 'tillykke med fødselsdagen' eller bare 'godmorgen'. Det lyder måske banalt, men det er ekstremt vigtigt hos os, at når nye kommer ind, siger vi »velkommen til Det Digitale Værested«, og ønsker tillykke, når de har fødselsdag«, fortæller Marika Sabroe.

Brugerne taler digitalt med de andre brugere i pleum eller i mindre chatgrupper. Ikke sjældent kæmpes der med teknikken fra en udtjent computer eller en uopdateret smartphone. Socialt udsatte er ofte også digitalt udsatte. Men brugerne får anvisninger fra personalet, og så er de gode til at hjælpe hinanden med eksempelvis at tage billeder og uploade dem.

To måneder efter den første nedlukning fik de fysiske væresteder lov til at åbne igen. I takt med også det øvrige samfunds trinvis genåbning forventede Marika Sabroe og kollegerne, at behovet for Det Digitale Værested ville fortonne sig.

»Vi tænkte, at det her er noget, vi blot laver i coronakrisens akutfase. Men vi begyndte at få en række tilbagemeldinger på, at folk var begyndt at gå flere ture, rydde op, gøre rent. Vi blev nysgerrige på, hvad det egentlig var, vi havde ramt her, for kan man lave socialt arbejde digitalt?«, siger Marika Sabroe.

Hun stillede det samme spørgsmål videre og har fået et rungende ja. Også fra TrykFonden og Velux Fonden, der har sikret projektet finansiering frem til januar 2025.

Løbende har landsforeningen evalueret det nye digitale sociale arbejde, og et survey blandt brugerne for et år siden viste, at 70 procent havde fået nye venner eller gode bekendte. Og over halvdelen af brugerne, 54 procent, gav udtryk for, at dagligdagsopgaver, såsom at stå ud af sengen eller rydde op, var blevet lettere for dem, efter de var blevet en del af Det Digitale Værested. Knap 100 brugere deltog i undersøgelsen.

### »De er der hver dag«

Annemarie Andreassen svarer også positivt på begge spørgsmål. Den 38-årige kvinde fra Jelling lider af tilbagevendende depressioner og impulsiv selvskade. »Jeg har skåret i mig selv, siden jeg var 14«, fortæller hun.

Hendes ældste barn på nu 18 år har været i plejefamilie de seneste år, mens hun har sit yngste barn i hver anden weekend og i ferier. For 6 år siden læste hun på universitetet, men en alvorlig depression slog hende helt ud af kurs. Siden kom hun på kontanthjælp og blev presset psykisk af systemets »pusten i nakken«. To gange er hun røget på skadestuen på grund af selvpåførte skader lige efter at have talt med en sagsbehandler.

Men i Det Digitale Værested har hun fundet en tryk kombination af socialfaglig rådgivning, opbakning fra lidelsesfæller og aktiviteter, der letter sindet. Om et par uger, 23. januar, ser hun frem til at fejre, at hun ikke har skåret i sig selv i et år.

»Jeg ved ikke, hvor jeg havde været i dag, hvis det ikke havde været for Det Digitale Værested. Det giver min hverdag mening, og det gør, at jeg ikke føler mig ensom. Også selv om det foregår digitalt, eller måske netop fordi det foregår digi-

talt. Og fordi de er der hver dag, hele tiden, og ikke kun en time hver fjerde torsdag. Tilbuddene passer fantastisk godt til mig og min personlighed«, siger Annemarie Andreassen.

Hun fortæller, at det at være fysisk sammen med andre mennesker eller befinde sig i ukendt terræn dræner hende voldsomt for energi. Derfor er hun meget passelig med, hvad hun dukker op til. Men i det digitale rum kan hun gå til og fra, som det bedst passer hende, uden at møde andet end opbakning og rådgivning.

For godt et år siden fik hun tilkendt førtidspension, og i Det Digitale Værested har hun fået afgørende støtte og opbakning.

»En førtidspension er jo ikke bare at slippe for at slås med systemet, det er også en helt tom hverdag. Fra morgen til aften. Jeg ville have rigtig svært ved selv at styre en hverdag og fylde den ud, nu hvor jeg som sådan ikke har noget at stå op til. Men Det Digitale Værested laver et godmorgenopslag hver eneste dag i ugen. Det er rart, og det er trygt, at der er nogen, der ser mig hver dag. Også selv om jeg ikke har set nogen ansigt til ansigt i en uge«, siger Annemarie Andreassen.

### Øverset gruppe

Landsforeningen har fundet ud af, at Det Digitale Værested er et tilbud, der netop passer til en gruppe af socialt udsatte eller svært introverte borgere, der forhen var fysisk eller psykisk forhindret i at få netværkshjælp.

»Vi har fået øjnene op for, at der er nogle mennesker, som ikke har et værested at komme på. Enten fordi de bor langt væk fra en større by, eller fordi de ikke vil kunne trives på et værested. Flere siger, at det gør en positiv forskel, at de kan være i et

digitalt rum, hvor de kan trække sig og afbryde kontakten uden at skulle forklare sig«, siger projektleder Marika Sabroe.

Hun tilføjer, at det digitale tilbud skal forstås på helt lige fod med de fysiske væresteder. Det er både-og ikke enten-eller:

»Sær oven på coronatiden har vi talt om, at det fysiske møde er bedre end det digitale. Ja, det er det for nogle mennesker, men for andre er det den digitale kontakt, der gør, at de ikke længere føler sig ensomme«, siger Marika Sabroe.

Organisationen har gennemført en række arrangementer, hvor brugerne også fysisk kunne møde hinanden. I november mødte 104 brugere fra Det Digitale Værested hinanden til et fysisk værestedsdøgn. Her så de hinanden i øjnene ved en krea-workshop, til wellness, brætspil, fællessang og banko – alt sammen aktiviteter, som brugerne før har været sammen om digitalt. Tidligere har brugerne også mødt hinanden ved nogle af landsforeningens 50 idrætsstævner om året eller på den årlige feriecamp, hvor Det Digitale Værested har haft sin egen lejr.

34-årige Gitte Nielsen, en enlig mor til to fra Sønderborg, har været med fra starten. Hun fortæller, at hun generelt har svært ved at åbne sig for andre mennesker og forhen blot havde én veninde i sit liv. Men gennem netværket har hun nu fået en række gode venner og er lige kommet hjem fra et besøg hos en af dem.

Hun har sagt ja til at være holdleder sammen med en af sine nye venner, så hun er blandt andet tovholder på krea- og hyggeklubben, hvor brugerne fra hver sin skærm derhjemme sludrer og arbejder på forskellige typer af håndværk. Hun gik også forrest i projektet 'Vis din by', hvor brugerne skulle tage billeder af yndlingsdetaljer fra deres område.

## FAKTA

### Digitalt værested

Landsforeningen af Væresteders Digitale Værested er en lukket gruppe på Facebook. Det blev etableret 11. marts 2020 i timerne op til, at regeringen lukkede væresteder og store dele af det øvrige Danmark ned som konsekvens af covid-19.

Det Digitale Værested har 693 medlemmer per 6. januar 2023. Det kræver godkendelse fra administratorer fra landsforeningen at blive medlem, og man skal bl.a. besvare nogle spørgsmål om sin situation.

Mange brugere kommer ikke på et fysisk værested, men udelukkende i Det Digitale Værested. Der er aktiviteter, gruppeforløb, råd og vejledning, fællesskab samt hjælp og støtte.

Det Digitale Værested har åbnet hele døgn. Landsforeningen af Væresteder har socialfagligt personale aktivt til stede i forummet på faste tidspunkter alle ugens 7 dage over samlet 39 timer. Personalet foreslår aktiviteter samt giver støtte, råd og vejledning.

“Uden det ville jeg overhovedet ikke være det samme sted hverken fysisk eller psykisk i dag – det ved jeg!”

Gitte Nielsen, bruger

Gitte Nielsen lider af en sjælden nervesygdom, som længe lænkedede hende til en kørestol, og hun dør stadig med en dårlig ryg og dropfod. På de fælles gåture tog hun i begyndelsen kun cyklen på grund af smerter, men netværket har grundet hende et kærligt puf bag, og nu kan hun gå med – ofte flere kilometer – og er generelt blevet mere fysisk aktiv.

»Uden det ville jeg overhovedet ikke være det samme sted hverken fysisk eller psykisk i dag – det ved jeg! Men det har også bygget min selvtilid op. Før gik jeg stort set med alting selv, nu deler jeg også de svære ting, får hjælp, anerkendelse og »sejt gået, hvor er du god til det«. Jeg har haft en kamp uden lige med overhovedet at sige noget, hvor andre kunne høre det«, siger Gitte Nielsen.

I gruppen tilbyder landsforeningen jævnligt kurser med fokus på forandring. Der er et selvhjælpskursus, et taknemmelighedskursus og et digitalt dannelseskursus, hvor brugere i hold på 5-8 gennemgår et flere uger langt forløb. Flere tiltag har handlet om at forbedre brugerne sundhedstilstand. 83 deltog i ugeprojektet 'Drik vand', hvor de derhjemme modtog en drikkedunk og et motiverende brev. 92 procent fortalte, at de drak mere vand end normalt i løbet af ugen. Efter 5 uger fortalte 78 procent, at de havde fastholdt den nye vandvane.

Flere meldte tilbage, at de nu ikke længere havde jævnligt hovedpine. En skrev i kommentarsporet: »Mærker til min store overraskelse, at jeg ikke trøstespiser i så store mængder. Faktisk har jeg i de 11 dage, jeg har drukket vand, nu tabt knap 3 kg«.

For projektleder Marika Sabroe har den største aha-oplevelse undervejs været at opdage, hvor ansporende for udsatte menneskers adfærd det er at dele billeder fra deres private gemakker.

»Man starter med at tage et billede af sine beskidte vinduer, og så er der en proces med at få vasket de vinduer og en stor belønning i at vise resultatet frem. Ingen gider jo at pudse spejle af eller gøre køleskabet rent, men de støtter og forpligter hinanden i fællesskabet, og billederne fra deres hjem skaber en stor lyst til forandring«, siger hun.

jakob.sorgenfri@pol.dk