**Der skal sluges mange kameler**

”Først når du erstatter negative tanker med positive, vil du begynde at få positive resultater.”

 Det *kunne* være et citat fra en Ga-Jol pakke eller **sagt af en livsstilcoach. Men det er jo almindelig sund fornuft, at en positiv indstilling er med til at skabe øget livskvalitet hos både dig selv, og dem du omgås.**

 **Det er dog ikke så nemt i praksis. Vores hjerner fungerer nemlig genetisk sådan, at vi konstant er på vagt over for trusler, for det var vi nødt til for at sikre vores overlevelse i urtiden.**

 **Nøgleordet er KAMEL!**

 **Det er det i hvert fald for Dorte og Søren Knudsen.**

 **De har været kærester i ni år, men fik først papir på hinanden for halvandet år siden.**

 **Dorte bragte to drenge med sig fra et tidligere forhold, og det udsatte deres partnerskab for alvorlige prøvelser, og som Dorte siger, ”så måtte der sluges mange kameler undervejs.”**

 **”Jeg var tidligere kæreste med en mand, der var på kontanthjælp. Han sad passivt derhjemme, og jeg skulle købe ind, lave mad, gøre rent og selvfølgelig passe mit arbejde. Hvis drengene var syge, måtte jeg tage fri fra arbejde for at passe dem. Desuden havde han et voldsomt temperament, som han ikke kunne styre. Han råbte og skreg og smed med ting. Det kunne jeg ikke holde ud og finde mig i, så jeg måtte ud af det forhold - også for børnenes skyld. De var selvfølgelig stærkt præget af de mange, voldsomme konflikter.”**

**Nissen flytter med**

Dorte og Søren bor på en nedlagt landejendom et stykke udenfor Varde. Ejendommen er smukt istandsat og vedligeholdt. Ikke mindst imponerer et stort stengærde ud til vejen. Det vidner om, at Søren har skruet hænderne rigtigt på.

 Han har haft gården i 12 år, og for 9 år siden flyttede Dorte ind sammen med sine to drenge, Viktor og Thomas, der i dag er henholdsvis 10 og 12 år.

 ”Vi mødtes på nettet over en datingside, hvor vi skrev sammen i tre måneder. Så mødtes vi, det klikkede straks mellem os, og så har vi været sammen siden,” fortæller Dorte.

 Det er en kendt sag, at ”nissen flytter med,” så de problemer, der i forvejen var med børnene, fulgte med og blev værre og værre.

 ”De var udadreagerende, og den ældste, Thomas, gemte sig simpelthen, når der var konflikter. Det eskalerede voldsomt, og jeg bad gentagne gange kommunen om hjælp,” fortæller Dorte.

 For ungkarlen Søren var det en stor omvæltning. Han elskede Dorte, men der fulgte jo to drenge med i forholdet.

 ”Jeg holdt af drengene, som var det mine egne, men det var alligevel svært. Thomas havde måske ikke fået den kærlighed, som alle børn skal have. Livsglæde, lykkefølelse og trivsel kommer ikke af sig selv. Vi bærer jo alle rundt på en usynlig ”rygsæk”, som er fyldt med de glæder og sorger, vi er kommet ud for,” siger Søren.

**Det var ikke sjovt at leve**

**På et tidspunkt lavede skolen en indberetning om børnenes mangel på trivsel, og det satte det kommunale maskineri i gang. Det indebar, at Dorte og Søren blev præsenteret for et væld af forskellige konsulenter, og det bedrede bestemt ikke på situationen.**

 **”Vi blev kørt psykisk ned af konsulenterne, for vi gjorde det, de bad os om. De sagde for eksempel, at Søren skulle være neutral og holde sig udenfor alting. Han blev nærmest en gæst i sit eget hjem. Og de kom med et skema, som vi skulle følge slavisk, og når vi sagde, at det var alt for stift, fik vi at vide, at vi ikke var samarbejdsvillige. Det gik fra værre til slemt og fungerede simpelthen ikke,” fortæller Dorte.**

 **Og Søren tilføjer:**

 **”Jeg var kørt helt ned på et tidspunkt og var tæt på at smide håndklædet i ringen. Jeg var deprimeret – det var ikke sjovt at leve – og jeg havde ikke lyst til at komme hjem fra arbejde… På et tidspunkt anmeldte en af konsulenterne mig ovenikøbet for vold mod børnene. Det skete efter en afhøring af drengene, og jeg måtte forlade mit hjem 2-3 uger, ellers var jeg blevet sat i fængsel. Det viste sig at være børnenes biologiske far, der havde givet dem en hårdhændet behandling.”**

 **Undervejs var Dorte og Søren på et kursus arrangeret af Varde Kommune: ”De utrolige år”.**

 **”Det var et rigtig godt kursus, hvor vi blandt andet lærte noget om at genskabe positive relationer til børnene, hvordan man satte grænser og løste konflikter. Jeg tror, jeg under kurset fik sagt, at konsulenterne burde deltage, for de brugte nogle helt andre principper,” siger Søren.**

 **Dengang var det på tale at fjerne børnene fra hjemmet, men det endte med, at kommunen foreslog noget, der hed ”Omvendt Familiepleje”.**

 **”Vi vidste ikke, hvad det var, eller hvad vi gik ind til, men det kunne da ikke blive værre, end det var,” siger Dorte.**

**Bøtten er vendt**

**”Omvendt Familiepleje” med psykolog John Falkenberg som leder var måske det sidste skud i bøssen, inden børnene blev fjernet.**

 **Men på bare halvandet år blev der vendt op og ned på mange ting. Det hele blev nærmest omvendt, fortæller Dorte:**

 **”Dengang, når jeg fik fri fra arbejde, glædede jeg mig ikke til at komme hjem. Det gør jeg nu!”**

 **Og Søren er om muligt endnu mere begejstret:**

 **”Det er det mest fantastiske, jeg har oplevet. Det er ikke overdrevent at sige, at ”Omvendt Familiepleje” reddede os. Lige fra starten kunne jeg tydeligt mærke, at det var den vej, vi skulle gå. Det har været hårdt, men det endte med kæmpe succes. Nu er det en glæde at komme fra arbejde og hjem til Dorte og børnene.”**

 **I starten var Bettina eller Heidi fra John Falkenbergs team i hjemmet hver dag kl. 6 om morgenen. De blev, indtil børnene var sendt i skole og kom igen, når børnene var hjemme igen om eftermiddagen. De blev, indtil børnene var puttet i seng.**

 ***Hvordan var det at have vildtfremmede i sit hjem?***

 **”I starten var det lidt underligt, men de var - og er - gode til at hjælpe, så man bedre reflekterer over sine egne tanker. De lytter meget og ser, hvordan vores familie fungerer. Der er ikke blevet presset noget ned over hovedet på os. De har blandt andet hjulpet os med nogle faste rutiner med indbygget valgfrihed for børnene.”**

 ***Hvordan reagerede børnene?***

 **”Thomas, den ældste, var omkring 10 år dengang konsulenterne var her, og han spurgte: Hvorfor er de her? Hvis de spurgte ham om noget, kunne han svare med et skældsord, og så lod de ham være. Han havde svært ved at åbne op, mens den yngste, Viktor, nærmest tog imod alle… Nu har det ændret sig. Når Bettina eller Heidi kommer, så flyver Thomas nærmest ud og modtager dem. Der er altid noget, han gerne vil vise dem. De har fået vendt bøtten fuldstændig.”**

**Så kom kamelen på banen**

***Har I et bud på, hvad der er sket undervejs?***

 **”Vi lærte at ignorere den negative opførsel og ventede med at reagere, til der kom en positiv oplevelse. Det havde en stor virkning på Thomas, at han fik positiv respons: ”Det er dejligt at se, Thomas!” Og han begyndte at blomstre op.”**

 ***Og det er her, kamelen kommer ind i billedet?***

 **”Ja, vi har lært, at man indimellem må sluge nogle kameler. Tidligere i det her forløb har vi oplevet negative episoder, hvor vi tidligere ville have reageret vanemæssigt. Nu siger vi ordet ”KAMEL”, og det betyder ”tæl lige til ti.” Det gælder om at bryde gamle vaner, så når der er optræk til noget negativt, ser vi på hinanden og siger ”KAMEL”. Tidligere kunne Thomas blive meget rasende, så gik han ovenpå og smækkede hårdt med døren. Vi så på hinanden og sagde ”KAMEL”, og Thomas fik ikke den negative opmærksomhed fra os.”**

 ***Hvordan er det så i dag?***

 **”Før i tiden, når Thomas blev mødt af et krav, så smed han sig på gulvet og skabte sig. Det blev en konflikt, som vi forsøgte at stoppe: ”HOLD NU OP MED DET DER!” Nu er det yderst sjældent, vi ser raserianfald. Det har også hjulpet, at vi havde nogle mål med drengene, og de fik en belønning, når de havde nået målene. De kom selv med bud på, hvad belønningen skulle være. Det kunne f.eks. være, de valgte at få et akvarium med farvestrålende fisk.”**

**Slutfasen**

***I virker meget reflekterede. Kunne I ikke selv have gennemført de ændringer, der skulle til?***

 **”Der var ingen energi i depoterne. Dertil kom en ex-kæreste, der nærmest konstant svinede mig til med modbydelige sms´er,” siger Dorte, og Søren tilføjer:**

 **”Omvendt Familiepleje gav os nogle redskaber, vi kunne bruge. Det var en kæmpe øjenåbner.”**

 ***Hvordan reagerede Søren på pludselig at komme ind i så voldsomt et konfliktfelt?***

 **”I starten af vores forhold blev jeg truet meget at min ex-kæreste, som var meget jaloux. Der var Søren konsekvent og sagde: Det finder vi os ikke i.”**

 **Nu er forholdet til ex-kæresten kraftigt forbedret. Det skyldes blandt andet, at der gennem ”Omvendt Familiepleje” blev arrangeret fællesspisning og hygge, hvor børnene, ex-manden og Søren og Dorte også deltog.**

 **”Drengene skulle se, at vi godt kan fungere sammen, for de har oplevet voldsomme episoder. Vi har forklaret dem, at det ikke er deres skyld. Det er os, de voksne, der har fejlet. Vi har sagt undskyld til dem, og vi har nu fokus på det positive. Vi er kommet fra et punkt, hvor vi ikke kunne udstå at være i stue med min ex-kæreste til at kunne se hinanden i øjnene. Vi skal kunne tale sammen, for vi har jo børnene sammen altid. Nu har min ex-kæreste drengene hver anden weekend, og det fungerer godt.”**

 **Søren tilføjer:**

 **”Det lyder måske underligt, men det er blevet rart at arbejde sammen med Dortes ex-kæreste. Jeg nyder det nu, og det påvirker også drengene positivt. De kan se, at vi kan samarbejde.”**

 **I *har jo en datter på fem år sammen. Hvordan har hun reageret på, at I får besøg af John, Bettina eller Heidi?***

 **”Vi har forklaret hende, at det er nogen, der kommer for at hjælpe os. Jeg tror bare, hun er vant til, at der kommer besøg, og vi bruger samme positive metoder, som overfor drengene.”**

 ***Nu da alt åbenbart fungerer godt, er der så grund til, at I stadig får besøg af John Falkenberg og hans team?***

 **”Vi er i slutfasen, hvor det er vigtigt at få implementeret de positive metoder, så vi får dem helt ind under huden. Nu får vi kun besøg hver fjortende dag. Derudover er der et statusmøde hvert kvartal.”**