

# Café ODA – et hjerterum og et frirum

René er fast bruger af Café ODA, hvor man kan komme, hvis man har eller har haft OCD, angst, depression eller bipolar lidelse – eller er pårørende. Her oplever han rummelighed, tryghed og tolerance samt accept af det menneske, man er.

## Af STIG ANDERSEN

Man mærker den gode stemning, så snart man træder ind i Café ODA's lokaler i det centrale Aarhus. Der bliver hyggesnakket rundt om bordet, hvor kaffe, kage og de levende lys står tæt. Man fornemmer på en nærmest håndgribelig måde den rummelighed, som er en af kerneværdierne i caféen.

På caféens hjemmeside beskrives den som et "socialt værested" og en "social café, hvor det sociale samvær er omdrejningspunktet, og hvor alle, både frivillige og gæster, medvirker til at skabe det særlige fællesskab, der karakteriserer stedet" – det behøver man ikke at være ret længe i lokalet for at genkende.

René, 52 år og bruger af caféen gennem de seneste par år, har sagt ja til at mødes og fortælle om, hvorfor han kommer der. Det startede med en opfordring fra en, der allerede kom i caféen.

"Hun mente, at caféen lige ville være noget for mig, da man her møder ligesindede i trygge rammer. Jeg havde egentlig ikke de store overvejelser, før jeg besluttede mig for at komme herved, men tænkte selvfølgelig over, om jeg nu også passede ind i forhold til målgruppen. Og det viste sig, at det gjorde jeg – jeg faldt til lige med det samme, og er så kommet her siden."

### Ud af ensomheden

René er førtidspensionist, har ADHD og PTSD, og har i en stor del af sin barndom og ungdom boet på institution. Han fortæller, at hans forældre kæmpede for at finde ud af, hvordan de skulle håndtere ham, og hvor han kunne placeres. På det tidspunkt var der ikke den samme viden om ADHD som i dag, så han har oplevet at bo på institutioner, som man nu ville betegne som deciderede fejlplaceringer. På det tidspunkt, hvor han fik

opfordringen til at komme ned i caféen, var han netop stoppet med at komme på Dalgas Skolen, som er et undervisningssted rettet mod voksne, der i en kortere eller længere periode på grund af psykiske problemer eller egentlige sindslidelser ikke fuldt ud er i stand til at benytte sig af andre undervisningstilbud.

"Jeg følte mig på det tidspunkt lidt socialt isoleret, så hvis jeg skal svare kort på, hvorfor jeg kom herved, var det på grund af ensomhed," fortæller René, der ikke har svært ved at pege på mange grunde til, at han er blevet ved med at komme i caféen:

"Man lærer nogle mennesker at kende et sted, hvor der er plads til alle. Der er en accept af det menneske, man er. Man møder ikke nogen modstand – her er tryghed og tolerance, og man bliver ikke vurderet eller bedømt på samme måde, som man kan risikere at blive det ude i byen, hvor der måske gælder andre spilleregler."

### Hjerterum og frirum

I den forbindelse tilføjer han, at de frivillige i caféen er gode til at sætte sig ind i de enkelte brugere.

"De frivillige sætter sig ind i, hvem vi er som mennesker. Her er vi ikke bare et navn på et stykke papir, sådan som man sommetider oplever det."

René er også fast deltager i de forskellige arrangementer, som bliver organiseret af caféen: Julefrokost, tur i den Gamle By og til Ree Park, osv.

"Jeg bakker meget op om Café ODA, der, som jeg ser det, er et hjerterum og et frirum, for de mennesker, der kommer her."

### Socialt aktiv

René, som bor i egen lejlighed,

fortæller, at han har fået venner gennem caféen, som han mødes med privat. Han kommer typisk i caféen mandag og onsdag, og hvis der er frivillige til det, kommer han også fredag. I det hele taget har han i dag et meget aktivt socialt liv og er nærmest superbruger af de forskellige tilbud, der findes.

Han kommer for eksempel på Kragelund, som er et kultur- og kontaktsted, hvor der er mulighed for at deltage i fælles aktiviteter som musik, køkken- og caféarbejde, lyrik og forskellige idræts- og kreative tilbud.

"Socialt set er jeg ret godt dækket ind. Jeg har Café ODA, om mandagen kommer jeg på Kragelund, hvor jeg går til kor, og tirsdag tager jeg derud og spiller whist. Jeg er også begyndt i en mandagsklub i SIND, og som noget helt nyt har jeg også ansøgt om at få en besøgsven gennem SIND. Så jeg har jo nærmest travlt rent socialt, men det er bedre end at sidde alene hjemme og falde i et hul og måske også dumpe i med stoffer, alkohol, eller lignende."

I weekenderne er René også godt dækket ind, synes han. Han er meget foto- og computerinteressert og har siden han var dreng spillet computerspil, hvilket han ofte gør over nettet med en kammerat. Han synes, han har det så godt, som han kan have det. Måske er der kun en enkelt ting, der mangler.

"Det eneste, der mangler – og det ved jeg jo er svært – det er en sød kæreste. Jeg har haft kærester, men det er jo noget, der kræver meget rummelighed, og man kan jo have nogle forventninger til hinanden, som sommetider kan være svære at indfri. Og det er jo ikke fordi, man behøver at flytte sammen – bare det at ses kunne være fint."



For René er Café ODA et sted, hvor man bliver rummet og mødt med forståelse og empati. Man får mulighed for at lære nogle mennesker at kende et sted, hvor der er plads til alle, og hvor der er en accept af det menneske, man er.

### Kom endelig

Vi vender igen tilbage til at snakke om Café ODA og også, om der slet ikke kan være nogen udfordringer ved at komme i caféen.

"Sommetider er der nogle, der har behov for at fortælle en hel masse, og det kan jo godt være en udfordring at rumme det. Men så må man tænke på, at det jo ikke er fordi, de ikke vil tage hensyn til de andre – det er fordi, at lige i dag har de behov for at komme af med noget, som måske plager dem."

Ellers er rådet fra René helt klart, at hvis man går med overvejelser om at komme i caféen, så er der ingen grund til ikke at gøre forsøget.

"Vi kan sagtens have en lidt frisk tone, og der kan være godmodige drillerier, men vi kører ikke på hinanden. Caféen er virkelig et sted, hvor man kan blive rummet og mødt med forståelse og empati, så kom endelig herved – du vil blive taget godt imod!"