

EN FORTÆLLING OM RECOVERY BULLS DANMARK

# EN FORTÆLLING OM RECOVERY BULLS

FÆLLESSKAB, IDRÆT & MOTION





YO SOAL STAZ

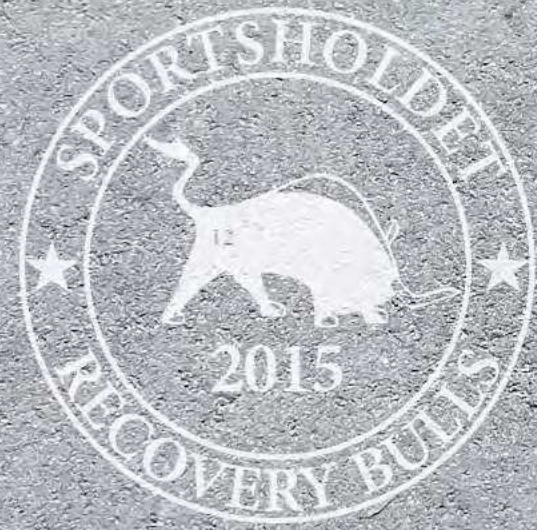
RUC

NEEDING  
P.O.S. SAW 'EM  
MIND A BETTER  
THAN THEM

MSDE

Authenticity  
is a nice  
head is authentic?

2000



**RECOVERY BULLS**  
EN NONPROFITORGANISATION

# Ferdinand

Kender du historien om Tyren Ferdinand? Det er en snurrig fortælling og en underkøn billedbog, skrevet af den amerikanske forfatter Munro Leaf. Ferdinand er sådan en rar og fredelig tyr, som elsker duften af blomster. Men en dag på engen bliver han stukket af en bi. Ferdinand farer rundt og forekommer pludselig så vild, skræmmende og farlig. Det gør ondt med sådan et bistik, men indeni er han en kærlig og fredsommelig tyr.

Ferdinand er større end sit bistik, ligesom mennesket er større end sin lidelse. Man skal aldrig forveksle et symptom eller en adfærd med det hele menneske. Ofte bliver vi snydt af det tilsyneladende farlige. Vi har så mange fordomme og vanereaktioner. Fredelige tyre findes faktisk. Det er dumt at løbe væk eller at lukke øjnene.

# FORDI UDSATTE FORTJENER EN CHANCE



RECOVERY BULLS, FODBOLDAKTIVITET

RECOVERY BULLS

## Recovery

Handler om at opbygge et meningsfuldt og tilfredsstillende liv defineret af den pågældende person selv, hvad enten der optræder aktuelle eller tilbagevendende symptomer eller problemer. Recovery repræsenterer en bevægelse bort fra patologi, sygdom og symptomer, i retning af sundhed, styrker og velbefindende. Håb er centralt for recovery, og det kan forstærkes ved, at hver enkelt person selv opdager, hvordan han eller hun kan tage aktiv kontrol over sit liv, og ved at få et indblik i, hvordan andre har fundet en vej frem.

*Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering*

## Bull

Engelsk for tyr, dvs. handyr hos arterne af okser, elg, ren, kameler samt undertiden elefanter, næsehorn og visse hvaler. Tyren er tillige et stjernetegn. Tyren er rolig, stabil og tålmodig, men kan også være stædig. Tyr er også en gud blandt de gamle nordiske aser. Navnet betyder egentlig "gud", idet det nordiske ord er beslægtet med bl.a. det latinske "deus". Tyr var en slags oversherif, en himmelgud på niveau med den romerske Jupiter og den græske Zeus. Når man tyrer til en fodbold, skyder man temmelig hårdt. Nogle gange er det en uskik og imod spillets ånd, andre gange er det en nødvendighed.

*Curt Sørensen*

RECOVERY BULLS

# Indholdsfortegnelse

<b>1. Socialt udsatte fortjener en chance</b>	<b>side. 2</b>
Even Ramsland, stifter og direktør af Recovery Bulls Danmark	<b>side. 3</b>
<b>2. Recovery Bulls Danmark</b>	<b>side. 12</b>
En forening i fremdrift	<b>side. 13</b>
Som ringe i vandet	<b>side. 14</b>
<b>3. Hvad siger medlemmerne?</b>	<b>side. 20</b>
Brugerevalueringen 2018	<b>side. 21</b>
<b>4. Om at komme sig og komme til sig selv</b>	<b>side. 30</b>
12 fortællinger fra det virkelige liv	<b>side. 31</b>
<b>5. Værdighed og opbakning</b>	<b>side. 104</b>
Fonden	<b>side. 107</b>
Kommunen	<b>side. 109</b>
Virksomheden	<b>side. 113</b>
<b>6. Fællesskab &amp; aktiviteter</b>	<b>side. 118</b>
<b>7. Et gigantisk tak til</b>	<b>side. 150</b>



RECOVERY BULLS, TRANSPORT TIL MEDLEMMER

**#recoverybullsdanmark**

**1.**

**Socialt udsatte  
fortjener en  
chance**

# Even Ramsland, stifter af og direktør for Recovery Bulls

Socialt udsatte har brug for fællesskaber. Gode og sunde fællesskaber, vel at mærke. Her kan idrætten noget særligt, fordi den samler os om noget fælles og overskueligt, og fordi den udvikler fairness og sammenhold. Idrætten lærer os noget om kammeratskab og holdånd. Intet hold er stærkere end det svageste led, og derfor skal vi passe på hinanden, gøre hinanden dygtige og livsduelige. Det handler om at spille hinanden gode. Og om at få sig rørt og være i bevægelse, mens vi gør det. I Recovery Bulls har det været udgangspunktet siden den spæde start i marts 2015, hvor jeg for første gang mødtes med andre socialt udsatte for at spille fodbold på en lille bane i den østlige del af Esbjerg. I dag er foreningen ramme om en lang række andre sociale, sundheds- og idrætsmæssige aktiviteter. Vi er nået langt på blot fire år, men potentialet er langt større. Jeg synes, det bør være en selvfølge for et stort foreningsland som Danmark, at vi i fællesskab kæmper for socialt udsattes lige muligheder og lige adgang til idræt, motion og fællesskab. Sådan er det langt fra nu.

Siden starten er jeg ofte blevet spurgt om, hvad hemmeligheden dog er bag den vækst, Recovery Bulls har oplevet. Jeg tror ikke, der er én forklaring, men det er givet, at der er en række faktorer, som spiller sammen. For det første er der et enormt behov for at skabe nye fællesskaber for socialt udsatte. Ikke blot i Esbjerg, men over hele landet. Flere og flere lever alene og er henvist til sig selv i deres kamp mod stoffer, alkohol, psykiske lidelser, kriminalitet, hjemløshed eller hvad det nu måtte være. Flere og flere lever i regulær fattigdom og har mistet troen på en fremtid med mening. Det er dybt ulykkeligt, når vi samtidig ved, hvor stor en rolle håbet spiller, for at forandring kan finde sted. For det andet er der et stort behov for at udvikle tilbud, der har troværdighed og appel. Alle, der er en del af Recovery Bulls, kender til sociale problemer og ved, hvad det vil sige at være socialt udsat. Også jeg selv. Genkendeligheden i erfaringer og liv betyder noget særligt. Vi spejler os i hinanden og er rollemodeller for hinanden, når det handler

om leve et liv uden stoffer, alkohol og kriminalitet, og når det handler om at støtte hinanden i at få et bedre liv. Det er enormt værdifuldt. Først og fremmest for den enkelte, men også for samfundet som sådan. Det er godt købmandsskab at investere i troværdige sociale tilbud, der virker. For det tredje er der enkelheden, altså at vi hele tiden sørger for, at dørrinnet er så lavt, at alle kan være med. Man møder blot op til en klubaften, til en træning eller aktivitet. Det er ikke noget, man skal visiteres til eller gøre sig fortjent til. Det sker frivilligt og af lyst. Hvis der er nogen hemmelighed bag Recovery Bulls, handler det om disse tre ting: Altså vores evne til at imødekomme behovet for at inkludere socialt udsatte mennesker i nye former for fællesskaber, at vi er troværdige i det, vi foretager os, og at vi gennem enkle og jordnære aktiviteter formår at få kontakt til de mennesker, der befinder sig på kanten af eller uden for samfundet. Ofte taler vi om mennesker, som selv den mest behjertede kommune kan have svært ved at nå, og som det traditionelle idræts- og foreningsliv ikke favner.

I Recovery Bulls er idræt et middel til at komme sig, et middel til at opnå et bedre liv. Det handler om små og store løft i oplevelsen af livskvalitet, om forbedring af den enkeltes sundhedstilstand, om generhvervelse af sociale færdigheder og om at få mod på livet. Det kan handle om at få kontakt til familien igen, om lysten til at komme i gang med en uddannelse, om at få sig et job eller på anden vis tage ansvar for sig selv og sine nærmeste. Recovery betyder slet og ret "at komme sig". Men det kræver, at du gør noget selv - sammen med andre. Kampen for et bedre liv kan ikke kæmpes alene, for så taber du. Men sammen med andre er det muligt. Det er hårdt, fordi det kræver, at du tager tyren ved hornene, men kampen er det hele værd. Denne bog vil vise det.

Ofte er jeg blevet spurgt om, hvad det egentlig er, vi gør, hvad det egentlig er, vi kan. Med denne bog forsøger vi at give et svar. Dels gennem en grun-

dig brugerundersøgelse og dels gennem en række portrætter af de mennesker, som er aktive i foreningen. Meget vurdering af kvaliteten i socialt arbejde baserer sig på eksperterets udsagn herom. For mig er de egentlige eksperter de mennesker, der selv har gået vejen. Hvis man vil vide noget om, hvad socialt udsatte mennesker oplever som virkningsfuldt i deres kamp for at få et bedre liv, så spørger man selvfølgelig dem selv. Så det har vi gjort. Jeg håber bogen kan videregive nyttig viden og inspiration til kommuner, til idrættens organisationer og til alle andre, som er nysgerrige på, hvordan vi i fællesskab kan gå nye veje i indsatsen for de mest udsatte grupper. Jeg synes under alle omstændigheder, og nok ikke overraskende, at vi i Recovery Bulls har en god historie at fortælle, og at vi kan ranke ryggen over de resultater, vi i fællesskab har skabt.

Et stort tak til de mange frivillige kræfter i foreningen. Recovery Bulls er en vaskeægte frivillig organisation, hvor den frivillige, ulønnede indsats spiller en helt afgørende rolle. Tak også til de lokale virksomheder og fonde, der har støttet os undervejs, og tak for den opbakning, vi har mødt fra Esbjerg Kommune og fra det frivillige og professionelle idrætsliv. Jeg håber, samarbejdet kan udvikle sig yderligere i de kommende år.

Endelig en tak til konsulent Curt Sørensen, som ud over at være pennefører på selve bogen også har forestået designet af brugerundersøgelsen og gennemførelsen af de mange interviews, der ligger til grund for bogens portrætter.

Socialt udsatte fortjener en chance. Derfor er bogen skrevet. God læselyst.

*Even Ramsland*

Stifter og direktør af Recovery Bulls







**FODBOLD**  
**DART**  
**BUESKYDNING**  
**POOL**  
**PETANQUE**  
**SPINNING**  
**STREETBASKET**  
**SVØMNING & SAUNAGUS**  
**BORDTENNIS**  
**E-SPORT**  
**WELLNESS**  
**FÆLLESSPISNING**



**#fællesskabidrætmotion**

**2.**

**Recovery Bulls  
Danmark**

# En forening i fremdrift

Recovery Bulls så dagens lys i det tidlige forår i 2015. I begyndelsen var der tale om et uformelt og selvorganiseret fodboldfællesskab, igangsat af Even Ramsland og Tobias Christensen. For dem begge var der tale om en dyb kærlighed til fodboldspillet og kammeratskabet på og uden for banen, ligesom de begge havde et personligt behov for at skabe en ny form for fællesskab, hvor det var muligt at komme videre oven på års misbrug og mistrivsel. Det viste sig at være en god ide.

I løbet af et års tid blev der dannet en egentlig forening med egne vedtægter og valgt bestyrelse, ligesom viften af idrætsmuligheder, motionstilbud og sociale aktiviteter gradvist blev udvidet. Undervejs blev der samlet på gode venner, skabt kontakter og etableret samarbejde med en række vigtige aktører i kommunen: Esbjerg Firma Idræt, GAME Streetmekka Esbjerg, Sport og Event Park Esbjerg, lokale virksomheder og nøglepersoner i det kommunale og politiske system. I dag er Henrik Vallø, formand for Esbjerg Kommunes Social- og Arbejdsmarkedsudvalg, ambassadør for Recovery Bulls. Foreningen tæller mere end 360 medlemmer, alle socialt udsatte med mange og ofte sammensatte sociale, psykiske og sundhedsmæssige problemer.

Foreningens formål er at forbedre trivsel, sundhed og livskvalitet gennem motion og idrætsaktiviteter og at inkludere udsatte medborgere i nye, meningsfulde fællesskaber, således at ensomhed modvirkes. Behovet er stort, og de sundhedsmæssige udfordringer er betragtelige. Sundhedsstyrelsens seneste rapport fra 2016 om sygdomsbyrden i Danmark viser, at socialt udsatte borgere har omfattende sociale, somatiske og psykiske problemer, og at de i gennemsnit dør 22 år før alle vi andre.

Socialt udsatte borgere er af mange grunde ikke en del af det traditionelle foreningsliv, men de har stærkt brug for et stof- og alkoholfrit fællesskab, hvor der er mulighed for at generhverve sociale færdigheder og arbejde

med egen sundhed. Deltagelse i et frivilligt fællesskab med idræt og motion kan højne livskvaliteten og bidrage til, at den enkelte kan komme sig oven på f.eks. et misbrug eller en sindslidelse. Det handler alt sammen om at styrke de små skridt i forandringsprocessen. Det sker i foreningens regi - i trygge omgivelser, sammen med ligesindede, nogen, der selv har gået vejen, og frem for alt i et tempo, hvor man selv bestemmer og kan følge med.

Synet på forandring er centralt. Det handler om de små skridt frem mod et bedre liv og om at støtte hinanden i håbet om, at dagen i morgen kan blive bedre end den i dag. Megen forandringsteori baserer sig på uhyggeligt forsimplede og lineære målsætninger om stoffrihed, ædruelighed, beskæftigelse eller uddannelse, og hvis ikke det sådan lige indløses i et ruf, så skuffes vi så let. Men sådan foregår forandring sjældent blandt levende mennesker. Det ved man i Recovery Bulls, hvor målgruppen udgøres af udsatte mennesker med meget komplekse sociale problemer, og hvor opgaven ofte handler om at understøtte en spirende lyst til forandring og dermed skabe en bæredygtig og langsigtet motivation for at holde ved. Gode ting tager tid, og vejen frem foregår sjældent i en ubrudt lige linje. Undervejs skal det holdes af, holdes om og holdes med.

Recovery Bulls fokuserer på praktisk, konkret involvering af deltagerne. Langt de fleste af aktiviteterne bliver ledet og styret af deltagerne selv. I den sammenhæng er holdlederbegrebet centralt. Holdlederopgaven medvirker til at gøre den enkelte mere selvsikker og selvhjulpent, og det styrker den enkelte i beslutningen om at tage ansvar for sig selv og for de mennesker, man har med at gøre. Ansvar vokser, og værdigheden gror. For nogen betyder det, at lysten til en uddannelse vokser, og at vejen mod en tilbagevenden til et arbejdsmarked er inden for rækkevidde. Brugerevalueringen og bogens historier vil vise det. Holdlederne har alle gennemgået en særlig holdlederuddannelse og får løbende individuel sparring omkring

# Som ringe i vandet

ringe i vandet. I oktober 2018 åbnede Recovery Bulls Slagelse under ledelse af Peter Raagaard. "Det her bliver stort. Både idrætsmæssigt og socialt. Det er så vigtigt at der findes foreninger som vores, hvor vi kan løfte livsglæden for udsatte mennesker, og hvor man gennem idræt kan være en del af et fællesskab, hvor sociale færdigheder, sundhed og trivsel kan styrkes", siger Peter Raagaard. Arbejdet i Slagelse har fået en fornem opbakning, og er kommet særdeles godt fra start. Ambassadør for foreningen er Folketingsmedlem og tidligere borgmester for Slagelse Kommune, Stén Knuth.

Også på Fyn har Recovery Bulls sat sine spor. Med Zebina Nielsen i spidsen som leder og bestyrelsesformand er der åbnet endnu en lokalafdeling i Odense. Zebina har store forventninger til foreningens fremdrift. Aktivitetsniveauet er i støt fremgang, ligeledes medlemsantallet. Bag foreningen står stærke samarbejdspartner og enkeltpersoner, bl.a. Jens Galschiøt, international berømt skulptør og kunster, som er ambassadør for den nye forening. "Recovery Bulls er et fremragende græsrodsinitiativ, som giver værdighed og fællesskab til en gruppe mennesker, som fortjener anerkendelse for den kamp, de kæmper", siger Jens Galschiøt.

Seneste skud på stammen er Recovery Bulls Vordingborg. Sydsjælland og ikke mindst Lolland-Falster har længe efterspurgt et mere formaliseret og aktivt fællesskab for socialt udsatte. Linda Hansen er ny leder for lokalafdelingen i Vordingborg. "Jeg er selv tidligere misbruger og er kommet ud på den positive og gode side, så jeg ved, hvad jeg taler om", fortæller Linda. "Særligt er jeg optaget af at skabe fællesskaber for udsatte kvinder. Her synes jeg der er brug for en ekstra indsats. Så det handler egentlig blot om, at slippe alle gode kræfter løs. Der er så megen glæde og engagement omkring vores nye forening", lyder meldingen fra Linda Hansen.



## RECOVERY BULLS AKTIVITETER

**Antal  
fremmøder 2019**

Ultimo juli

**2.671**

Forventet ca.

**5.000**

**Antal  
fremmøder 2018**

**4.624**

**Antal  
fremmøder 2017**

**2.151**

ALLE TYPER AF AKTIVITETER





**#positiveresultater**

# 3.

## **Hvad siger medlemmerne**



# Brugerevaluering

I efteråret 2018 gennemførte Recovery Bulls en egentlig brugerevaluering af arbejdet i Esbjerg. Undersøgelsen er den første systematiske afdækning af deltagernes vurdering af foreningens virke og er gennemført fra d. 20. august til d. 1. november. I perioden har alle deltagere fået mulighed for digitalt at besvare et spørgeskema. Ud over en række personlige spørgsmål om køn, alder, hovedproblematik, varighed som aktiv deltager i foreningens aktiviteter, forsørgelsesgrundlag mm. indeholder spørgeskemaet 12 spørgsmål til besvarelse og vurdering. De 12 spørgsmål tematiserer på forskellig vis sider eller aspekter af foreningens to hovedmål: At inkludere udsatte borgere i nye fællesskaber for at modvirke ensomhed, og at styrke sundhed og livskvalitet gennem motion og idræt.

Spørgsmålene er alle besvaret med en talværdi fra 0 - 10, hvor 0 betegner en uændret tilstand, altså at deltageren "ikke har oplevet nogen forskel eller forandring". 10 betegner at deltageren "i høj grad har oplevet en forskel eller forandring". 5 angiver en middelværdi, hvor deltageren "i nogen grad har oplevet en forskel eller forandring". Talværdierne under og over 5 indikerer mere graduerede svar under og over middelværdien.

Skalaen indeholder ikke mulighed for minusværdier eller negative effekter. Recovery Bulls er et frivilligt fællesskab, hvor deltagerne kommer af lyst og efter eget valg. Hvis ikke deltagerne på den ene eller anden måde profiterer af foreningens fællesskab og aktiviteter, kom de der ikke. Grundtanken er derfor, at alle, der gør brug af foreningen, får noget ud af at være med. Det interessante er derfor i hvor høj grad deltagerne oplever en nytteværdi - og på hvilke områder.

Undersøgelsen har kunnet besvares anonymt, men mange har alligevel svaret personligt og med navns nævnelse. Offentliggørelsen er anonymiseret. Brugerevalueringen og dens mange nyttige data kan for særligt interessere-

de studeres i sin helhed på [www.recoverybulls.dk](http://www.recoverybulls.dk)

Hovedtrækkene fra undersøgelsen præsenteres her i en summarisk form. Tal og statistik kan af og til gøre øjenlågene tunge. Men tiden fordrer tal, dokumentation og viden om alle slags indsatser. Bevillingsgivere og beslutningstagere har en legitim interesse i at spørge til nytteværdien, og praktikere og sagsbehandlere på det sociale område har naturligvis en faglig interesse i at blive klogere og få kendskab til ny viden.

88 af foreningens medlemmer har svaret på spørgeskemaundersøgelsen. På undersøgelsestidspunktet var medlemstallet 150, hvilket giver en solid svarprocent på 59. Svarprocenten er overraskende høj, ikke mindst i lyset af spørgeskemaets karakter. Mange har fundet det grænseoverskridende at skulle dele personlige og følsomme oplysninger med andre.

23 af foreningens kvindelige medlemmer har besvaret spørgsmålene. Antallet afspejler den generelle kønsfordeling i medlemskredsen og understreger udfordringen med at rekruttere og fastholde socialt udsatte kvinder. Recovery Bulls Girls er et nyt initiativ, der tager sigte på at imødekomme netop denne udfordring. Blandt de 88 besvarelser angiver 21 at være på førtidspension, mens andre 30 modtager kontanthjælp.

Adskillige angiver, at de har været med i aktiviteterne i flere år, nogle faktisk fra starten tilbage i 2015, mens andre er nyere i idrætsfællesskabet. Ikke overraskende er det sådan, at jo længere man har været aktiv i foreningen, desto større er også oplevelsen af nytte og gevinst, specielt på de sundhedsmæssige parametre.

Hovedproblematikken for godt halvdelen af undersøgelsens deltagere angives at være stof- og/eller alkoholmisbrug. Mange er tidligere misbru-

gere og har været i forskellige former for behandling. Mange bruger de anonyme netværk for tidligere misbrugere i håndteringen heraf. En fjerdedel af respondenterne angiver psykiske udfordringer og angst som en hovedproblematik. Andre igen nævner fattigdom og ensomhed. Mange af problemstillingerne optræder i forskellige kombinationer.

På næste side følger de 12 spørgsmål og vurderingerne heraf. For at lette fremstillingen er svarene rubriceret i to hovedkategorier: "nogen grad" (svar fra 0 - 5 på vurderingsskalaen) og "høj grad" (svar fra 6 - 10 på vurderingsskalaen). Besvarelserne er angivet i procent (det faktiske antal besvarelser er nævnt i parentes).



## MEDLEMSSKABER

### Vi vokser!

2019

01.01.19 - 01.08.19

365

2018

01.01.18 - 31.12.18

206

2017

01.01.17 - 31.12.17

129

2016

01.01.16 - 31.12.16

75

2015

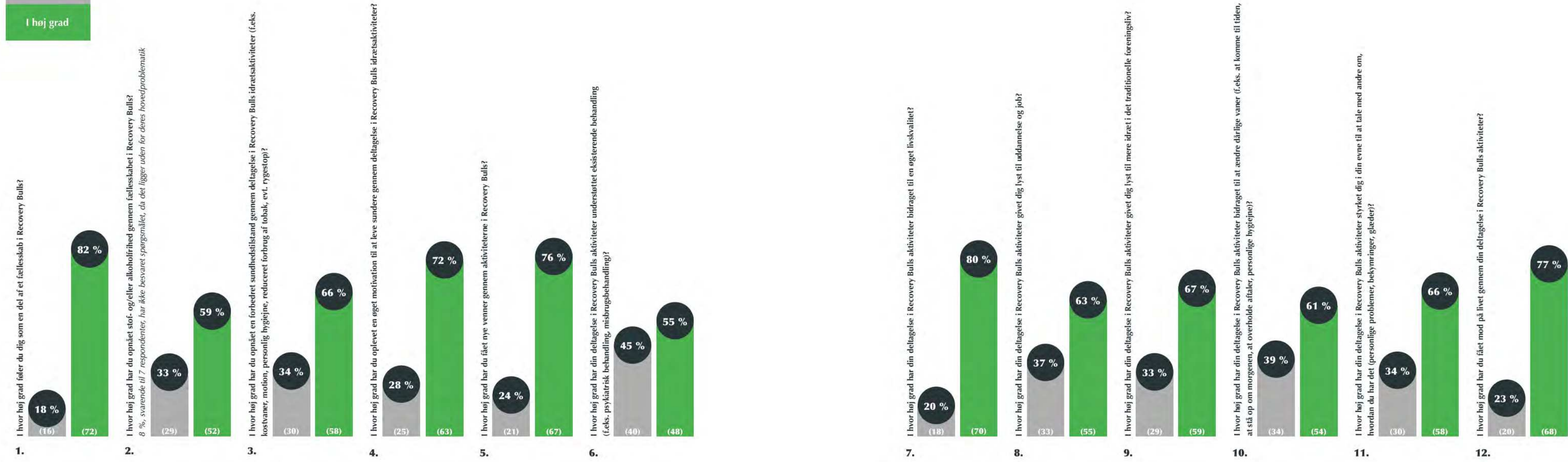
01.03.15 - 31.12.15

51

ANTAL MEDLEMMER



Besvarelsene er angivet i procent (det faktiske antal besvarelser er nævnt i parentes).



Evalueringen er samlet set en klar tilkendegivelse af, at Recovery Bulls leverer resultater på de målsætninger, foreningen har sat sig. Deltagerne oplever sig i udpræget grad set, hørt og integreret i et fællesskab, der giver mening for dem. Foreningen er en platform for nye venskaber og kontakt, hvor det er muligt at støtte hinanden. Der opleves en åbenhed i samtaler om problemer, vanskeligheder og udfordringer. Modet på tilværelsen er i vækst. Der etableres venskaber og skabes social kontakt.

Evalueringen dokumenterer også, at der opleves sundhedsmæssige gevinster, og at livkvaliteten får et boost. Det er løfterigt og er i sig selv en grundforudsætning for, at meget andet vil kunne ske. Håbet er grundlagt på et vist mål af optimisme. Foreningen bidrager til at skabe den. Deltagerne tilkendegiver et mod på mere idræt, mere motion - også i de former, der rækker ud mod det etablerede foreningsliv.

Mange tilkendegiver en oplevelse af, at aktiviteterne i Recovery Bulls spiller sammen med eller forlænger igangværende behandlingsforløb i øvrigt. Recovery Bulls opleves af mange som en aktør i en samlet infrastruktur af sociale og behandlingsmæssige tilbud. Potentialet i en udvikling heraf må bero på en vurdering af fordele og ulemper i et mere formaliseret samarbejde med Esbjerg Kommune og andre aktører i øvrigt.

Hvad angår uddannelse og arbejdsmarked oplever deltagerne en øget motivation eller lyst gennem deres aktiviteter og samvær i foreningen. Også her er der tale om de små skridt frem mod en forandring, som kan betyde alverden for den enkelte i forhold til uddannelse, job og selvforsørgelse. Foreningens frivillige indsats og arbejdet blandt holdlederne bidrager til at højne ansvarligheden for sig selv og andre. Det styrker selvrespekt og værdighed, og det bidrager til at vedligeholde og udvikle vigtige arbejdsmarkedskvalifikationer. Også på dette felt må det bero på en nærmere vur-

dering, om det er muligt og ønskværdigt for foreningen, som et frivilligt socialt idrætstilbud, at skærpe den arbejdsmarkedsrettede profil. Som vedtægter og formålsbeskrivelse ser ud i dag, er den arbejdsmarkedsrettede indsats ikke inden for skiven. Job og uddannelse er en sidegevinst ved det arbejde, der i øvrigt foregår. Det ændrer ikke på, at foreningen - gennem sine kontakter og netværk - er særdeles opmærksom på de jobåbninger og muligheder, der tegner sig for lønnet beskæftigelse. Historierne, der følger, vil vise det.

Brugerevalueringen er samlet set en klar tilkendegivelse af en forening, som er i samklang med sine medlemmer og deres behov. Resultaterne peger fremad på vegne af socialt udsatte medborgere og deres ønsker for udvikling og en fremtid med større sundhed og mere fællesskab.

Recovery Bulls udarbejder hvert år en samlet statistik med de væsentligste nøgletal. Resultatet for 2018 taler sit tydelige sprog om en forening i vækst. I Esbjerg er 4.624 deltagere mødt op til foreningens forskellige aktiviteter og stævner, hvilket svarer til en stigning på intet mindre end 115 % i forhold til året forinden. Medlemstallet er ligeledes i vækst. 206 medlemmer tæller foreningen ved udgangen af 2018, hvilket udgør en stigning på 37 % i forhold til 2017. Tallene understreger behovet blandt socialt udsatte for at kunne dyrke idræt og motion på egne præmisser.

I det følgende præsenteres 12 fortællinger fra mennesker, der alle er en del af Recovery Bulls. I fokus for fortællingerne er den enkeltes oplevelse af, på hvilken måde foreningen har gjort en forskel for dem. Håbet er, at de personlige beretninger vil bidrage til at perspektivere og levendegøre nogle af de resultater, som brugerevalueringen og årsstatistikken har blotlagt. En stort tak til de seje gutter og gutinder, som har bidraget med deres helt egne og unikke fortællinger.



RECOVERY BULLS, FODBOLDTURNERING



**#mitlivmitvalg**

**4.**

**12 fortællinger  
fra det  
virkelige liv**

**MADS WESTERBERG**

# BOMBEREN



Mads Westerberg har travlt. Med sit arbejde, med sin idræt og med at finde sig til rette i sin nye lejlighed i et fredeligt villakvarter i udkanten af Esbjerg. Det er ikke så længe siden, at Mads tog beslutning om, at han skulle til Esbjerg. Og væk fra de gamle græsgange skulle han under alle omstændigheder. Mads har været stofmisbruger, har handlet med stoffer og har også været involveret i en skudepisode. Følgen var en såkaldt tidsbestemt indlæggelse på Retspsykiatrisk Hospital i Middelfart. Men det er historie nu. Mads er en fri mand, også stoffri, og har sat sig for at leve et lovlydigt liv og at bidrage til samfundet. Det er hårdt arbejde. "Da jeg kom til Esbjerg, kom jeg en del på Kraftcentret, og det var her, jeg blev opmærksom på Recovery Bulls", fortæller Mads. "Jeg startede til fodbold i november 2017 og er blevet der lige siden. Jeg elsker fodbold, men har også deltaget i alle mulige andre aktiviteter i foreningen: klatreture, kanoture, curling, cykling, spinning og kickboxing. Det giver mig så meget at være sammen med nogle andre i et positivt fællesskab. Vi hjælper hinanden og kan tilbyde hinanden en skulder at læne sig op ad, når det er lidt svært. Og det er det jo ind imellem. Og så er det så vigtigt det her med at kunne give noget tilbage til andre mennesker, til fællesskabet", tilføjer Mads. "Jeg har fået en fantastisk start i Recovery Bulls, her er en stor, stor hjælpsomhed, og jeg tror også, det er med til at mindske risikoen for at få et tilbagefald til stoffer og kriminalitet. Sådan oplever jeg det i hvert fald selv". Fodbold kan der næsten ikke blive nok af, så Mads spiller også i Kvaglund IF. "Recovery Bulls har hjulpet mig med kontingentbetalingen. Det er en stor hjælp. Selvom vi rykkede ned, så blev jeg alligevel topscorer i sidste sæson. De andre på holdet kalder mig Bomberen", fortæller Mads med et glimt i øjet.

Efter endt AMU-skole har Mads selv fundet sig et arbejde hos en større entreprenør. Han er tæt på at afslutte den første tre måneders prøvetid og forventer herefter at starte i en voksenlæreplads som brolægger. Alt er gået godt på arbejdspladsen. "Jeg drømmer om at blive brolægger og vil også

gerne have kæreste og børn, men det er nu ikke noget, jeg sådan er i panik over. En kæreste kommer, når hun kommer. Og så har jeg også noget gæld, som jeg skal have afviklet", forklarer Mads om sine mål i livet.

Mads er døbt og konfirmeret, og det her med kristendommen og troen på Gud betyder meget. "Da jeg var i Middelfart, havde jeg en del samtaler med et par gode præster. Jeg fik også læst i Biblen og blev overbevist om, at der faktisk er en mening med livet. Også med mit liv, selvom jeg har lavet noget lort. Troen på det gode og troen på, at kærligheden findes, er vigtig for mig. Jeg synes også, jeg oplever det. Jeg har fået masser af kærlighed fra min familie, de har altid været der for mig". Mads går i kirke en gang imellem. "Det rammer mig i hjertet, og så er det så godt at blive mindet om, hvordan vi bør behandle hinanden. Man skal behandle andre, som man selv ønsker at blive behandlet. Jeg er jo ikke sådan et søndagsskolebarn, men det her med handlinger, altså vores adfærd over for hinanden, det er nu nok det allervigtigste".

"Det er også det, Recovery Bulls handler om, når det kommer til stykket. Jeg har fået hjælp til at få det bedste ud af livet, til at følge mit hjerte og sørge for, at det gode vinder. Jeg har fundet styrke til at komme videre gennem min sport og kristendommen", lyder det til slut.

” Der var noget han havde spekuleret over. Hvorfor fodbold gjorde ham levende. Han vidste det ikke, men fodbold var direkte. Det var krop og sammenstød og kontakt. Mens alt andet efterhånden var dikteret af overlæg og forsigtighed og påskud. ”

*Tage Skou-Hansen: Medløberen, 1973*



**Mads Westerberg, 30 år.**  
Folkeskolens 9. kl. I voksenlære som brolægger.  
Aktiv idrætsudøver i Recovery Bulls siden november 2017



**ANDERS NIELSEN**

# POKALEN



"Den må være her et sted", siger Anders, mens han søgende spejder igennem glasmontrene med de udstillede pokaler i Recovery Bulls klublokale i EFI-Hallerne (Esbjerg Firma Idræt). Anders leder efter den sølvpokal, han vandt i dart til Udsatte Legene i Randers 2017. Men den er svær at finde blandt de mange, mange andre pokaler, som foreningen og dens deltagere har hjembragt. "Det var en vild fed oplevelse at blive kaldt op på scenen og modtage pokalen", fortæller Anders med stolthed. "Jeg gik hele vejen frem til finalen, men tabte desværre den sidste match til en hollænder. Han var nu også god, rigtig god. Men sølvpokalen fik jeg, og det er altså også stort". Anders Nielsen har ikke just været i vane med at vinde eller at modtage pokaler gennem sit 45-årige lange liv. I år 2000 fik han tilkendt en førtidspension efter et voldsomt trafikuheld. "Jeg var påvirket af stoffer og alkohol", forklarer Anders om ulykken på sin scooter. "Jeg var meget tæt på at stille træskoene og havde brækket benet tre steder. Scooteren lignede noget, der var løgn. Den var totalt smadret, og det var jeg næsten også. Jeg havde også slået hovedet og lå i koma i tre måneder. Det er lang tid at være uden for bevidsthed og rækkevidde, og da jeg omsider vågnede, kunne jeg ikke genkende min egen mor. Det var vildt skræmmende". Det tog omkring to og et halvt år, inden Anders atter var nogenlunde på fode, sådan i fysisk forstand, men det var samtidig en periode, hvor misbruget af stoffer og alkohol tog fart. Også med efterfølgende kontakt til politi og retsvæsen. Anders har afsonet en dom på 10 måneder for handel med hash.

I 2011 får Anders hjælp og kommer i stoffri døgntilrettelse i Sejstrup. "Da jeg ankom til behandlingsstedet, vejede jeg 50 kg og var mere end sølle, men i løbet af 14 dage tog jeg 25 kg på. Man tror, det er løgn. Men jeg kom mig så småt, lærte en masse om mig selv og min adfærd og fik også en række gode redskaber til at komme videre i mit liv". Efter endt behandling har Anders nu været stoffri i 6 år, 9 måneder og 14 dage, præciseres det. En understregning, der overbeviser om, at dagene tælles og betyder noget af-

gørende. Anders har været en del af Recovery Bulls siden 2016. "Jeg hørte om foreningen gennem de anonyme netværk for tidligere stofmisbrugere. I begyndelsen havde jeg det lidt svært med at sparke mig selv i røven og komme af sted", forklarer Anders. "Fodbold kan jeg jo ikke spille på grund af mit skadede ben fra dengang med trafikuheldet, men jeg kan så meget andet, så jeg bidrager med frivilligt arbejde omkring holdet, og så har jeg taget en holdledersuddannelse". Anders deltager i foreningens klubaftener, er hjælpeholdleder til badminton, og ud over dart dyrker han også petanque, både i foreningens eget regi og til turneringer rundt omkring. "Recovery Bulls betyder rigtig meget for mig, vi har det hyggeligt sammen og passer på hinanden. Vi har et stærkt fællesskab, som også betyder, at jeg har fået nye venner og kammerater", fortæller Anders.

Recovery Bulls er også et stærkt netværk, der kan bidrage til at åbne nye veje og muligheder. "Det var Recovery Bulls, der hjalp mig til at få et job i Bilkas kolonialafdeling. Jeg var der i praktik i et halvt år. Det var også foreningen, der skabte kontakt til min nuværende arbejdsplads. Jeg er chauffør en tre-fire dage om ugen og skal ret tidligt op om morgenen. Jeg har lige fået en ny og større rute, som indebærer 150 stop og leverancer af frisk frugt hver eneste dag, så der bliver kørt nogle kilometer", forklarer Anders. Lønarbejdet er en vigtig supplerende indtægtskilde ved siden af førtidspensionen, "og så er man en del af samfundet, med til at tage et ansvar og tjener sine egne penge", lyder tilføjeisen. Anders har lige købt sig en ny bil, en hvid Suzuki Celerio. På bagsmækken troner logoet af de to tyre og Recovery Bulls navnetræk. Så med den bil er der smæk for skillingen og kørende reklame i Esbjerg og omegn.

Anders Nielsen er oprindeligt uddannet slagter og blev færdig i 1995. Til den afsluttende svendeprøve fik Anders 57 point ud af 60 mulige i både den praktiske og teoretiske del. Så en slags pokal har der jo været uddelt før. Og

jo, pokalen fra Udsatte Legene fandt Anders også til sidst. "En eller anden har flyttet rundt på den, men her er den altså", siger han og peger på en meget smuk, forsølvet pokal. Hvad ædelmetal angår næppe på niveau med et Wimbledon trofæ, men størrelsen og betydningen står ikke tilbage for noget som helst. Den vandt Anders i 2017.

” Der var en anden gren foran mig, og jeg tænkte, at jeg ville gribe fat i den og lige så stille dale mod jorden. Men jeg glemte, at mine hænder stadig var våde, og der var sand og alt muligt på dem, og da jeg greb fat i grenen, smuffede hænderne. Jeg landede hårdt på hælene, og mit hoved røg bagover og ramte træstammen. Hårdt. ”

*Keith Richards: Livet - en selvbiografi, 2011*



Anders Nielsen, 45 år  
Folkeskolens 10. kl. Uddannet slagter. Tilkendt førtidspension.  
Arbejder som chauffør. Frivillig og aktiv idrætsudøver i Recovery Bulls siden 2016

**SIMON GRAULUND**

# FRISØREN

**” Boldens bumbump, netop ikke bumbump, men synkoperet; bumbump, fra mand til mand, kammeraternes skingre råb inde i disen og halvmørket, trænerens fløjte, den fuldstændige opslugthed og forsvinden i spillet. Og bagefter: Omklædningsrummets dampende kropslighed, oprømte ynglingestemmer under bruseren: ”Hvad faen mand, har hun bidt dig i den!”. Og bagefter igen: Den lykkelige mætte træthed i hoved og lemmer på vejen hjem, hvor erindringen om en særlig vellykket helflugt, langt ude fra, gentages og gentages i små spjæt med højrebenet”** ”

*Hans-Jørgen Nielsen: Fodboldenglen, 1979.*

Simon Graulund har lige haft et tilbagefald. ”Jeg røg simpelthen i på røv og albuer”, fortæller han en grå og blæsende formiddag.

Simon er 26 år og er flyttet til Esbjerg for et års tid siden i forbindelse med et behandlingsforløb på en døgninstitution. Først i afrusning, dernæst med masser af samtale- og terapiforløb og så den svære udslusning, hvor man skal lære at stå på egne ben igen. ”Jeg var glad og taknemmelig for behandlingsforløbet, som samlet varede i 9 måneder, men da jeg skulle ud i samfundet igen, var det, som om der ikke rigtig var nogen plan. Sådan oplever jeg det i hvert fald”, forklarer Simon. ”Det virker så underligt, at man først bruger en masse penge på at få mig i behandling og fri af stofferne for så ikke at følge det ordentligt til dørs. Det er selvfølgelig mit eget ansvar, også det her med tilbagefaldet, det er jeg helt på det rene med, men jeg synes nu, det er mærkeligt, at der ikke var tænkt noget mere over, hvor jeg skulle bo, og hvordan jeg kunne støttes i at klare mig selv. Det er jo ikke så heldigt, at jeg efter behandlingen skulle bo sammen med aktive misbrugere, mens jeg ventede på at kunne flytte i egen lejlighed. Sådan noget forstår jeg ikke”.

Lige nu er stoffer og alkohol lagt på hylden, og sådan har det været i en måned. Men sårene slikkes stadig. Simon har været omkring en indlæggelse på psykiatrisk afdeling og er lige nu tilknyttet dagbehandlingssystemet i Esbjerg. Han bor også i en lejlighed, som er en del af det kommunale udslusningsprogram.

Simon har en ADHD-diagnose og har det svært med at være alene. Ensomheden er en tung følgesvend, og der kan komme så mange triste tanker. ”Derfor er det så fantastisk med Recovery Bulls. Jeg har spillet fodbold, siden jeg var fire år, og fodbold har altid været en slags terapi for mig. Alt forsvinder, de dårlige tanker, det manglende selvværd, alt det der pis og lort, når man giver den gas på banen sammen med kammeraterne. Jeg glemmer alt omkring mig. Det er lidt lige som at tage stoffer, men det her er

på den gode måde”, forklarer Simon om sit forhold til fodboldspillet. ”Når jeg har været til fodbold i Recovery Bulls, er jeg fyldt op på den gode måde. Fyldt med positive tanker og livsglæde, og kroppen er herlig fysisk træt. Det er en god følelse. Og så kan vi hjælpe og støtte hinanden i nogle sunde interesser, som ikke handler om misbrug. Jeg har været med i et års tid nu og deltager hver eneste torsdag, når vi spiller - med mindre jeg har været i aktivt misbrug”, lyder tilføjelsen. ”Hvis ikke det var for Recovery Bulls, var jeg død af kedsomhed eller mangel på omsorg og forståelse. Vi har et stærkt fællesskab, og vi ligner hinanden. De fleste har deres at slås med, og det flytter altså grænser, når det handler om at forstå og acceptere hinanden. Jeg har også prøvet at spille i en traditionel klub ude i Kvaglund, men det er slet ikke det samme. Så det holdt jeg op med”.

Simon drømmer om at få sin egen familie, en god kæreste og nogle børn. Faktisk var der en kæreste, men i forbindelse med tilbagefaldet gik tilliden i forholdet fløjten ”Der er jo så megen løgn og usandhed i dig, når du er aktiv misbruger”, forklarer Simon.

Simon har altid godt kunne li’ det her med frisurer og klipning og drømmer om engang at få sin egen barbershop, hvor der kan tilbydes udsøgt wellness til mænd - barbering med ragekniv, klipning og trimning af skæg. ”Jeg kan godt li’ at forme noget med mine egne hænder, og jeg har altid haft et eller andet med hår og frisurer, faktisk siden jeg var ganske lille. I Recovery Bulls klipper jeg ofte fodboldkammeraterne. Når man sådan er nyklippet, så retter man ryggen lidt mere. Selv bliver jeg klippet hver 14. dag”. Simon har dyre frisørsakse, ragekniv, trimmer og alt til faget hørende. ”Jeg vil gerne ha’ en uddannelse som frisør, jeg er faktisk ret god til det. Og så ønsker jeg at forblive clean. Jeg orker ikke mere misbrug, og for hvert tilbagefald bliver det blot hårdere og hårdere at vende tilbage”.

**RONNY NIELSEN**

# ANSVAR



Ronny Nielsen er uddannet pædagog og arbejder i en fritids- og ungdoms-klub i den østlige del af Esbjerg. Et såkaldt ghettoområde, hvor Ronny er født og opvokset og i øvrigt har levet det meste af sit voksenliv; alt sammen inden for en radius på et par km. Ronny er gift med Imelda og far til de tre hjemmeboende børn, Isabell, Annabell og lillebror Lionel, som er 5 år. Sidstnævnte er opkaldt efter stjernen over alle stjerner, Lionel Messi fra F.C. Barcelona. Ronny er meget glad for sit job, for sin familie - og for fodbold.

”Som dreng og ung mand troede jeg egentlig, at jeg skulle være professionel fodboldspiller. Jeg ville så gerne kunne leve af dét, der betød mest for mig, og som jeg var god til”, forklarer Ronny. ”Der var flere klubber, der henvendte sig og ville ha’ mig til at skifte klub. Jeg var også blevet spottet af DBU. På det tidspunkt havde jeg gang i et misbrug af hash, men når jeg spillede fodbold, trænede og skulle til kamp, holdt jeg altid stien ren”. Under en finale i Holland gik det imidlertid galt. ”Jeg fik en meniskskade og måtte holde en længere pause. Jeg fik lige pludselig al for megen tid og var vel heller ikke særlig tålmodig i forhold til genoptræningen”, fortæller Ronny om den bristede ungdomskarriere. ”Selvom jeg altid er blevet kaldt for en god dreng, har jeg også godt kunne li’ det lidt farlige, så i denne periode havde jeg masser af tid til at dyrke dårlige bekendtskaber, kriminalitet og stoffer”. Misbruget har fulgt Ronny on and off i en årrække, og han har været i en del forskellige behandlingsforløb. I perioder har stofferne været lagt på hylden, i andre perioder har der været tilbagefald.

Men kampen er fortsat, også for at komme tilbage til fodbolden. ”Jeg kom med i Ombold, som er gadefodbold for socialt udsatte, og på et tidspunkt kom jeg på landsholdet. Jeg begyndte også at spille sammen med ligestillede her i Esbjerg, og på den måde stiftede jeg bekendtskab med Recovery Bulls. På et tidspunkt skulle Recovery Bulls deltage i en stor feriecamp, som samtidig er de årlige Udsatte Lege for socialt udsatte, og jeg tog med. Det

var i 2016”, uddyber Ronny. ”På denne tur lagde jeg kortene på bordet og tog en såkaldt kold tyrker. Det var d. 1. august 2016. På campen var der masser af idrætsturneringer og masser af fodbold for de ca. 1.500 deltagere fra hele landet. Undervejs blev der også holdt møder i de anonyme netværk for tidligere stofmisbrugere. Det var en kæmpestor hjælp for mig, med al den støtte og opbakning. Siden den dag har jeg været clean”.

I dag er Ronny træner for Recovery Bulls fodboldhold. Og tidligere bestyrelsesformand for foreningen. ”Jeg har holdt mange oplæg og foredrag rundt omkring, hvor jeg har forsøgt at sælge det gode budskab. Der er så mange fantastiske gode eksempler på, at vores arbejde nytter. Jeg er selv en af dem og kan vel tillade mig at sige det med en vis troværdighed”, lyder det. ”I 2018 modtog Recovery Bulls prisen som årets frivillige sociale forening i Esbjerg Kommune. Jeg og Even (red.: stifter og direktør af foreningen) blev hyldet foran 450 deltagere fra det store frivillige foreningsliv i kommunen, og der var taler, blomster og en check til foreningen. Det var stort, og jeg kunne i den grad mærke pulsen, da jeg holdt takketale og samtidig fortalte lidt om mig selv og min egen rejse. Blomsterne blev nok lidt vel rigeligt klemt i favnen, da jeg stod der med dem ved mikrofonen”.

”Ved siden af mit arbejde og min familie er Recovery Bulls hele mit liv. Det er her, jeg for alvor har byttet min vennekreds ud, så jeg nu er sammen med mennesker, der er stoffri og ædru. Det er her, jeg har fået mit liv. Og de andre forventer noget af mig, stoler på mig. Det minder jeg mig ofte om, når jeg kan få disse lortetanker. For de er der selvfølgelig også indimellem. I Recovery Bulls kan jeg og andre tage ansvar, og det er en kolossal hjælp i arbejdet med at fastholde et godt og værdigt liv. Recovery Bulls reducerer risikoen for tilbagefald, og selv tror jeg ikke, jeg ville ha’ klaret det, hvis ikke det havde været for dette særlige idrætsfællesskab”.

Som tidligere bestyrelsesformand havde Ronny nok at se til. Også hvad angik udviklingen af foreningen. "Foreningen er nået rigtig langt på ganske kort tid, men der er stadig meget at nå", fortæller han og roser samarbejdet med Sport og Event Park Esbjerg (SEPE), GAME Streetmekka Esbjerg, Esbjerg Kommune og alle de andre samarbejdsparter. "Men jeg synes også, vi kunne bruges noget mere og måske også mere offensivt i indsatsen for at skabe gode vilkår for de udsatte. Især fordi vi har så mange gode eksempler og erfaringer at bygge på. Det nytter faktisk, det vi har gang i, når det handler om at reducere misbrug og kriminalitet, og når det handler om at inkludere mennesker, der ofte føler sig ene og forladt, i nye former for fællesskaber. Jeg så rigtig gerne et mere udbygget samarbejde med Esbjerg Kommune, hvor vi er mere forpligtede på hinanden. Jeg vil ikke lyde ubeskeden, men jeg synes, vi kan så meget, når det handler om at nå ud til en gruppe borgere, som kommunen kan have svært ved at nå. Og som har et enormt behov for at blive set, hørt og hjulpet. Og det sker altså ikke i en traditionel fodboldklub eller idrætsforening, skal jeg hilse og sige".

” Ansvar, substantiv, intetkøn: Juridisk eller moralsk forpligtelse til at stå til regnskab, garantere eller sørge for noget eller nogen. Er i familie med ordene: løfte, musketered og forpligtelse. ”

*Den Danske ordbog*



Ronny Nielsen, 34 år. Folkeskolens 10. kl.  
Uddannet pædagog og fuldtidsansat i en fritids- og ungdomsklub og frivillig træner.



**DENNIS KONSTMANN**

# MUREN



Dennis har været aktiv i Recovery Bulls i tre år. Først gennem deltagelse i fodbold, basketball, pool og minigolf. Og siden som holdleder for bueskydning, petanque og badminton. "Jeg er meget alene, eller føler mig alene, og så kan jeg godt komme til at sidde alt for meget foran computeren. Med spil og film og den slags", forklarer Dennis. "Men i Recovery Bulls får jeg motion, møder andre mennesker og er en del af et fællesskab, som betyder rigtig meget for mig. Jeg er gået fra ingenting til at dyrke motion et par gange om ugen. Det er ret stort. Jeg har også fået nye venner. Da jeg startede i Recovery Bulls, var jeg i meget dårlig fysisk form og kunne knap nok løbe et par meter uden at miste pusten. Men så blev jeg en del af fodboldholdet. Jeg er målmand. De andre har givet mig et kælenavn. De kalder mig for Muren. Det er jeg ret stolt af". Dennis, der ellers ikke er til det der med tatoveringer, har alligevel fået sig en enkelt. Den sidder på ydersiden af højre underben og forestiller netop en mur, hvorpå der står Recovery Bulls. Dennis har forstand på at fokusere og på at styre sit åndedrag. Fra de seneste tre års Udsatte Lege har han hjembragt tre guldpokaler i den ædle bueskydningsdisciplin. Det er ganske enestående og noget, alle er meget stolte over. "Når vi skal vinde en guldpokal i den disciplin, stiller vi op med Dennis", fortælles det i foreningen.

Dennis er flexjobberettiget, og arbejder med at køre frugt ud til virksomheder i Esbjerg. Det foregår tidligt, allerede fra kl. 4.30 om morgenen, så efter en sådan tur som chauffør kan der godt være brug for en lille morfar. Arbejdet foregår mandag og onsdag hver anden uge. Dennis vil gerne ha' nogle flere timer. "Det var en anden holdleder i Recovery Bulls, som skaffede mig jobbet", forklarer Dennis.

Det meste af barndommen har Dennis været anbragt uden for hjemmet. På forskellige institutioner, fire i alt, heraf to i længere tid. "Min far var ikke egnet til at tage vare på os børn, så fra jeg var ni til jeg var nitten har an-

dre måttet tage sig af mig", fortæller Dennis stilfærdigt. "Men folkeskolen blev jeg da færdig med og har også fået en uddannelse som byggemontagetekniker. Men skolen var svær. Da jeg var 21, fandt man ud af, at jeg var ordblind. Sært at der skulle gå så lang tid, inden man fik øje på det. Jeg har altid haft det svært med at læse og skrive".

Dennis bor i en etværelses lejlighed i Kvaglundparken i den østlige del af Esbjerg. Det har han gjort i de seneste 12-13 år. Huslejen er steget gennem årene, og nogle gange kan det være svært at få pengene til at række, når man er på kontanthjælp. "I perioder har jeg haft det lidt svært med at holde styr på pengene og har brugt for meget i den første del af måneden. På mad og så'n. Og så har jeg stået uden penge i den sidste del af måneden. Det er ikke rart. Even (red.: stifter og direktør af foreningen) hjælper mig med at holde lidt styr på mine penge nu, sådan at jeg i hvert fald har 500 kr. til hver uge. Flere af de mennesker, der gør brug af Recovery Bulls, har en baggrund som misbrugere. Det er ikke min historie. Mit problem er ensomhed og så det her med fattigdommen. Jeg kan føle mig trist og skuffet og angst. Jeg har vendt alting indad. Jeg har også haft kontakt med det psykiatriske system, men har aldrig været indlagt eller fået nogen diagnose", forklarer Dennis. Dennis kommer ikke i en almindelig idrætsforening. "I Recovery Bulls er der langt flere ting på hylderne og et stærkt fællesskab. Og så har jeg råd til at være med. Det betyder også rigtig meget. I hvert fald for mig".

Om nogle dage fylder Dennis 34 år. Fødselsdagen skal fejres hjemme hos mor sammen med søskende og familie. Menuen har Dennis fået lov til at bestemme, så der serveres en livret. Flæskesteg med hvide og brune kartofler, hertil sønderjysk hvidkål rørt op med fløde og tilsat revet muskatnød. Og så er der rødkål ved siden af. Dennis ønsker sig penge i fødselsdagsgave, så der måske kan blive lidt ekstra lomme penge til brug for en ferie, som mormor har inviteret familien med på.

” Dagen i morgen kan være helt anderledes end den i dag. Du skal nyde det her og nu. Man skal ikke have så mange planer. Jeg er glad for det, jeg har, og jeg ved faktisk ikke, om der er noget, jeg skal nå. Jeg har altid fået kredit for det, jeg præsterede på fodboldbanen og i jobbet. Det er vigtigt at blive set og anerkendt i livet. Men du skal også selv evne at give den anden vej. Du får så rigeligt igen. ”

*Inger Tulle Pedersen, verdensmester i kvindefodbold  
Hans Krabbe: Den glemte triumf. Kvinderne,  
der gjorde Danmark til verdensmestre, 2018*



**Dennis Konstmann, 34 år. Folkeskolens 9. kl. Uddannet byggemontagetekniker.  
Flexjobansat som chauffør. Aktiv deltager og holdleder i Recovery Bulls i de seneste tre år**

**LIZ OLSEN**

# STOLT HED



Liz Olsen er en af de mange frivillige, som er med til at gøre Recovery Bulls til noget særligt. Liz modtager førtidspension, har to voksne børn og er i øvrigt blevet mormor til en dreng, som hun er ubeskriveligt glad for. Det er noget helt særligt at blive bedsteforælder, fortæller hun.

Liz kommer oprindeligt fra Ballerup, men valgte for år tilbage at flytte til Esbjerg. "Jeg har haft et voldsomt stofmisbrug", fortæller hun "og det havde min daværende kæreste også. Han endte med at dø af det, faktisk mens han var i behandling og modtog hjælp. Det var forfærdeligt, men samtidig blev det en øjenåbner for mig selv. Jeg gik i behandling og fik hjælp til at komme ud af mit misbrug. Jeg har været clean i 13 år nu. Min mærkedag er d. 8. august". Liz er en aktiv del af de anonyme netværk for tidligere stofmisbrugere, hvor man hjælper hinanden og sig selv med at komme på fode igen og leve et godt liv. Liz forsøger selv at give sin viden og erfaring videre til nogle af de nye i fællesskabet. "Det er hjælp til selvhjælp med et stærkt fokus på at forblive stoffri og at leve et godt liv", forklarer Liz. "Efterhånden oplever man faktisk, at man bliver et lidt bedre menneske, egoismen tones ned, og vi hjælper hinanden".

Liz holder af fysisk aktivitet og træning. "Jeg er kommet en del i Kraftcentret og har benyttet mig af deres tilbud, men synes måske det hele blev lidt for kommunalt. På et tidspunkt startede jeg i Recovery Bulls til spinning. Ud over den hårde træning på cyklen var der også foredrag om kost og sundhed og den slags. Vi blev vejlet og målt en gang om måneden, så vi kunne følge med i, hvordan det gik. Men det var jo blot et halvt år, og pludselig var det slut. Hvad gør vi så nu, spurgte jeg i Recovery Bulls. Og fik svaret: Var det ikke noget for dig at blive holdleder og starte et nyt hold op? Og det har jeg så gjort. Ikke uden overvejelser og skrupler, for var det nu noget, jeg kunne finde ud af? Og hvad med ansvaret, planlægningen og alt det der"? Men det går faktisk strygende, fortæller Liz. Hun finder sange og musik med det

rette beat, sammenstykker træningsprogrammet minutøst og har i øvrigt et godt øje til deltagerens velbefindende under træningen. "Det er vigtigt, at cyklerne er indstillet rigtigt, og at der er juice inden for rækkevidde, hvis nogen skulle gå sukkerkold. En hjertestarter har vi også, hvis galt skulle være". Liz har fået masser af råd og vejledning fra professionelle instruktører og er nu der, hvor hun selvstændigt styrer slagets gang med headset, kommandoer og opmuntring til deltagerne på holdet. "Jeg er overrasket over mig selv. Og stolt af mig selv. Det er underligt - må jeg godt være stolt? Og ja, det må jeg jo godt", understreger Liz.

Recovery Bulls betyder meget for Liz. "Her er vi alle lige, og vi passer på hinanden. Der bliver lagt mærke til det, hvis man ikke møder op til en aftalt træning eller aktivitet. Og så oplever jeg, at vi er forpligtet på hinanden på en anden måde, måske i særdeleshed som holdleder og instruktør. Du har et særligt ansvar, og samtidig er det opløftende at give noget tilbage til andre, at gøre en forskel. Og så er det i øvrigt ret fedt at dyrke motion, det giver et større overskud". Liz er blevet tilbudt et lønnet vikarjob som instruktør, så måske vil det frivillige arbejde i Recovery Bulls på et tidspunkt blive suppleret med indtægter fra et "rigtigt" job.

Foreløbig venter dog en rejse til Nepal. I tre uger. Liz er praktiserende buddhist og mediterer så vidt muligt hver dag. Rejsen til Nepal foretages sammen med venner og bekendte, som Liz har lært at kende gennem sit buddhistiske udviklingsarbejde. Under de tre ugers rejse er der taget godt hånd om spinningholdet hjemme i Esbjerg.

” Da jeg var yngre, cyklede jeg gerne længe, langt og hurtigt. At cykle på denne måde var først og fremmest en slags kropslig sindstilstand, som jeg cyklede mig ind i. Det drejede sig om at finde det rette hurtige tempo, hvor cyklen og kroppen voksede sammen i én stor rytmisk stemplen op og ned og fremad i ét. I denne tilstand svandt bevidsthedens normale kværn af tanker og fantasier efterhånden hen. Sindet blev varmt, mørkt og tomt. Opslugt i den rytmisk arbejdende cykelkrop - eller kropscykel. Vejen cyklede sig selv ”

*Hans-Jørgen Nielsen: Efter den fjerde whisky trak han pistolen. Ræsonnerende historier, 1982*



**Liz Olsen, 50 år. Er tilkendt førtidspension. Holdleder og idrætsudøver i Recovery Bulls**

# CAMILLA BJØRNSON

# TILGIVELSE



Camilla har en lille, diskret tatovering på underarmen. Den er lavet for nylig og forestiller tre hjerter, placeret under navnet "Liva", skrevet med den sirligste håndskrift, som var det en personlig signatur af en slags. Mere om den tatovering senere.

Camilla bor i en lejlighed i Skolegade i hjertet af Esbjerg. Helt oppe under kvisten. Camilla Bjørnson har levet et hårdt og usædvanligt liv. Det har givet ar på sjælen. Og en stor opmærksomhed på kærlighed og oprigtighed mennesker imellem.

Camilla beskriver sig selv som pigen, samfundet så ned på, pigen, der dagligt skulle leve med skyld, skam og væmmelse ved sig selv, og pigen der endte i stofmiljøet som 16-årig - hende, som flere gange om dagen skulle have heroin og kokain for at holde sig selv og livet ud. "Jeg lukkede ned for verden, fordi den gjorde så ondt. Dengang var jeg en pige, der havde mistet al værdighed og selvrespekt. Jeg levede et hårdt liv på gaden og overskred dagligt mine egne grænser for, hvor sølle det kunne blive. Jeg endte altid op i dårlige og voldelige forhold til mænd og blev langsomt nedbrudt på krop og sjæl", fortæller Camilla alvorligt.

Vendepunktet kom for 12 år siden med en stenhård beslutning om at søge hjælp. "Jeg tog til Jylland, så langt væk jeg kunne komme. Jeg kom i behandling i Varde og besluttede mig for, at uanset hvad de sagde, jeg skulle gøre, så ville jeg gøre det. Siden er jeg flyttet til Esbjerg og er i dag helt fri af stoffer. Det har jeg været i 11 år nu. Den 7. august er min mærkedag. For mig er den ligeså vigtig som min fødselsdag, ja, måske endda vigtigere". Nogen let proces har det ikke været. "Det hårdeste for et menneske overhovedet er at skulle ændre adfærd og mønstre. Men det er det, jeg har sat mig for og for så vidt er lykkedes med. I hvert fald hvad angår misbruget af stoffer. Og det er jeg meget, meget stolt af".

"Jeg er et menneske, som er stolt af at være en ansvarlig borger i det danske land, et menneske, der betaler sine regninger, et menneske, som er ude af kriminalitet, og som overholder landets love. Og frem for alt er jeg et menneske, der er i stand til at behandle sig selv ordenligt og har overskud til at være der for andre også".

"Jeg forsøger at huske mig selv på det menneske, jeg er i dag, og ikke gå så meget op i det, jeg har været. Det synes jeg jo også andre skulle gøre, men jeg ved godt, at det er svært. Men der er altså ikke nogen, der skal være flov over mig eller se ned på mig. Derfor er jeg også meget opmærksom på, hvad det er for sammenhænge, jeg færdes i, og hvad det er for et fællesskab, jeg søger. Jeg er ikke så desperat, at jeg vil være ven eller veninde med alle, blot for et syns skyld. Jeg søger de mennesker og fællesskaber, som giver mig livskraft og ny energi. Hvis ikke det er sundt og godt for mig, siger jeg fra".

Recovery Bulls spiller en vigtig rolle i den forbindelse. "Her vil alle hinanden det bedste, og sammenholdet er stort", fortæller hun. "Vi kan hjælpe hinanden og tilbyde en skulder at læne sig op af eller græde ud ved". Da projektet blev sat i gang for fire år siden, blev Camilla kontaktet og spurgt om hjælp til fundraising og sponsorstøtte. "Jeg har gode talegaver og en god portion viljestyrke, og det bruger jeg, når jeg løber erhvervsfolk og butiksindehavere på dørene. Så selvom jeg ikke selv spiller fodbold, har jeg altså været med til at skaffe Gud ved hvor mange pølser, sodavand og poser med kaffe til stævnerne samt alle mulige slags præmier og gaver. Man kan sagtens blive tilgodeset og være med, selvom man ikke spiller fodbold", siger Camilla uden at lægge skjul på, at den frivillige indsats kan variere afhængigt af, hvordan hun selv har det.

"Tilgivelse er meget stort ord", lyder det eftertænksomt. "Nogen gange kan



jeg tilgive mig selv for det, jeg har gjort. Andre dage kan jeg det ikke, og det føles ikke rart. Slet ikke rart. Og det er vel sandheden om det. Derfor kan man ikke blot sige, at hvis jeg kan tilgive mig selv, så skal alle andre også kunne. Af samme grund er det så betydningsfuldt at være sammen med mennesker, som har oplevet en historie, som måske ligner min, og at søge de fællesskaber, hvor du kan bidrage og være noget for andre. Det hjælper alt sammen med til at jage dæmonerne på flugt”.

”Min mormor betød rigtig meget for mig. Hun hed Liva og var opkaldt efter Liva Weel. Hun døde d. 16. maj 2018. Hun har altid troet på mig og vist mig kærlighed, uanset hvad jeg har gjort. Hun har aldrig været fordømmende og var så hammerstolt af mig, da jeg begyndte at holde foredrag og fortælle om mit liv. Jeg ringede altid til hende, når jeg havde mærkedag. Heldigvis nåede jeg lige akkurat at være hos hende på sygehuset, inden hun døde. Hun blev 90 år. Vi holdt i hånd, jeg vaskede hende og smurte hendes tørre hænder, vadede hendes mund og græd. Det er ok at give slip nu, hviskede jeg - du har levet dit liv. Om natten sov jeg hos hende. Næste dag tog jeg hjem, og dagen efter døde hun. Min mormor har altid været mit store forbillede i livet, og hvem jeg nu skal ringe til, når jeg rammer min 12 års mærkedag, ved jeg ikke helt endnu. Måske jeg bare skal tænde et lys for hende. Tænk sig: 12 års stoffrihed! Det er lige så mange år, som jeg var aktiv misbruger”.

Nå jo, og så var der lige det der med tatoveringen og de tre hjerter. Camilla fik den lavet til minde om sin mormor, som altså hed Liva og var opkaldt efter den store visesanger Liva Weel. Et hjerte for mormor, et andet for Lille Camilla og et tredje for Store Camilla. Alle tre er de åbne i figurtegningen, ”fordi der er plads til mere kærlighed”, lyder forklaringen.

”Vi er nødt til at tilgive dem, der har gjort ondt mod os, ikke fordi de fortjener det, men fordi vi føler så meget kærlighed for os selv, at vi ikke vil fortsætte med at betale for disse uretfærdigheder.”

*Miguel Ruiz, mexicansk forfatter og spirituel tænker*



Camilla Bjørnson, 40 år. Er tilkendt førtidspension. Frivillig i arbejdet omkring Recovery Bulls siden starten

# MADS SCHORLEMMER

# MOSTER



Mads er 22 år og arbejder som dækmontør på havnen i Esbjerg. Han har en god chef og nogle gode kolleger, fortæller han i en kaffepause, mens kollegerne går til og fra, og chefen klarer en telefonsamtale med en kunde. Det med at passe sit arbejde og tjene sine egne penge er lidt af en æressag for Mads. Sådan var det også, da han boede i Ballerup og var chauffør og flyttemand i Københavnsområdet

Men så var der lige det der med et stigende misbrug af stoffer, primært hash og kokain. Det blev simpelt hen for hårdt - for kroppen og psyken. Både at stå op om morgenen og passe et fysisk hårdt arbejde og at dyrke misbruget efter fyraften og i weekenderne. Så Mads skulle væk. Det blev til Esbjerg, hvor der bor en moster, som er et klogt og omsorgsfuldt menneske, fortæller han. Det er nu halvandet år siden, at Mads flyttede til det vestjyske. Mads har aldrig været i behandling for sit misbrug. Men han gør brug af de anonyme netværk for tidligere stofmisbrugere. "Det er en kæmpe stor hjælp for mig at tale med andre, som selv kender til problemet. Vi hjælper hinanden og deler vores viden og erfaring. Og så er jeg altså også ret vild med fodbold. Min kusine kendte en, der spillede fodbold i Recovery Bulls, så der startede jeg også.

Det er et stærkt fællesskab, hvor der er højt til loftet", fortæller Mads. "Mange af dem, jeg spiller fodbold sammen med, har også en historie, der ligner min. Jeg vil tro, at det er mere end halvdelen, og mange af dem kender jeg da også fra de anonyme netværk. Jeg har fået nye venner gennem Recovery Bulls, ja, de fleste og de bedste venner, har jeg fundet der. Vi ser også hinanden uden for banen, vi ser film eller er bare sammen".

"Det er vigtigt for mig at se nogle mennesker og at få et nyt netværk. Det udvikler mig selv, og jeg vokser ved det. Det handler også om at åbne op. Mange af os er sårbare og skrøbelige, og der har vi brug for hinanden. Brug

for at støtte hinanden i beslutningen om at leve et stoffrit liv. Og vi kan lære så meget af hinanden. Og så er det herligt at kunne glemme sig selv og alt det, der kan være svært, når vi spiller fodbold eller deltager i andre arrangementer".

Mads har været stoffri i 13 måneder nu, men fortæller samtidig, at han har haft et lille tilbagefald med noget alkohol i forbindelse med sommerferien. Ikke noget stort og voldsomt, men alligevel... Det var der, lyder det oprigtigt, med en ganske præcis tilføjelse: "Det er 41 dage siden nu! Derfor er det også så vigtigt at holde fokus, at bevare roen og at skabe en god struktur i hverdagen. Recovery Bulls og mine møder i de anonyme netværk betyder meget i den henseende. Og så har jeg jo altså min moster". Mads drømmer om at få en uddannelse på et tidspunkt. Det er ikke noget, han har et præcist billede af lige nu, men en faglært uddannelse af en slags. Og så ville det også være rart med en kæreste. Når tiden er inde til det. Og så skal der være fire børn i familien. "Det er ret mærkeligt, men jeg har altid drømt om at få fire børn, ligesom den søskendeflok, min moster og min mor er en del af".

”**Flugt. Den bedste af de togtredive metoder  
der kendes til undgåelse af en fare.**”

*Frederik Dessau: Brøndums Encyklopæditoder*



**Mads Schorlemmer, 22 år. Folkeskolens 9. kl.  
Arbejder som dækmontør. Aktiv idrætsudøver i Recovery Bulls i det seneste år.**

# TOBIAS CHRISTENSEN

# FORANDRING



Tobias hed egentlig Nielsen, altså til efternavn, men hedder nu Christensen. D. 14. september 2018 blev han gift med Julie, som er pædagog, og herfra kommer det nye efternavn. Julie og Tobias har sønnen Mathias på to år, og en ny er på vej. Det bliver også en dreng, er det konstateret. Navnet til ham er også på plads, han skal hedde Johannes. Ikke efter ham der i Biblen, men efter Julies farfar, som var en ganske særlig og god Johannes. Han hed også Christensen.

Tobias er næsten færdiguddannet som murer. Det er et godt fag. "Jeg holder af at mure nyt", fortæller han. "Der er noget særligt ved det der med at mure derudaf, skifte efter skifte, sammen med kollegerne i sjakket. Det er et fag med historie, tradition og stolthed. Jeg kan godt li' at se på et hus eller en bygning og så sige til mig selv, at det der, det har jeg altså været med til at bygge".

Tobias var i sin tid med til at starte Recovery Bulls sammen med Even Ramsland. Han sad også i bestyrelsen i det første års tid. "Vi havde lyst til at starte noget selv og orkede ligesom ikke det der med de traditionelle fodboldklubber. Vi følte nok heller ikke, at der lige var plads til sådan nogle som os, så vi måtte hitte på noget andet, hvor der var højere til loftet. Og det gjorde vi så", fortæller Tobias om starten på foreningen. "Jeg elsker at spille fodbold. Der er nogle helt simple regler, som du skal følge, og det skaber en fornemmelse af overblik, tryghed og sammenhold. Når fodboldspillet er allerbedst, forsvinder alt det andet uden for banen".

Tobias er god til sin sport og har spillet på udsatte-landsholdet, helst på pladsen som højre back eller i hvert fald på højre kant. Men engagementet i Recovery Bulls handler ikke blot om lidenskaben for fodbold, men også om det særlige fællesskab i foreningen. "Der er altid nogen, der er der for mig, hvis jeg har brug for en krammer", lyder det. "Her er der plads til alle,

og vi forsøger at rumme alle vores særheder og mærkværdigheder. I det traditionelle foreningsliv er det lidt mere efter parolen: Kom, som du er, og bliv som vi andre". Tobias kvittede sit stofmisbrug for år tilbage. D. 17. oktober 2018 er det 5 år og 6 måneder siden. "Dem, jeg omgiver mig med i dag, er alle sammen nogen, jeg kender fra de anonyme netværk for tidligere stofmisbrugere, og så vennerne i Recovery Bulls. Det betyder enormt meget for mig, for de har alle en særlig forståelse for, hvorfor man er, som man er", forklarer Tobias og fortsætter: "Den forståelse er vigtig, livsvigtig, for ikke at føle sig forkert eller udenfor. For det har man måske følt hele sit liv. Misbruget og kriminaliteten er så ødelæggende, og det er en ensom affære. Det er hver mand for sig selv, og det er altså ekstremt ensomt og hårdt". Tobias lever et nyt liv og har samtidig brudt en tung familietradition. "Min far og min mor drak, og nogle gange føler jeg det som om, at jeg er vokset op på et værtshus. Min mor har vel været alkoholiker i 25 år. Nu er hun også blevet alvorligt syg. Der går så meget godt liv til spilde i alkohol eller stoffer", siger Tobias alvorligt.

Tobias drømmer om at ha' det godt, at ha' et godt liv. "Jeg har haft nok at bekymringer", lyder det. "Jeg drømmer om at bygge mit eget hus til vores familie. Og så vil jeg fortsætte med at være en god far. Det kan måske lyde lidt banalt, men det vigtigste for mig er egentlig at se mine børn vokse op, at de må få det godt, at de ikke kommer til at mangle noget. Og så elsker jeg Julies familie, så når vi engang skal bygge et nyt hus, så må det gerne være i nærheden af dem. Jeg kan godt li' min svigerfar, han har en god humor. Han er ikke i tvivl om, at Julie har fået den bedste mand". Julie og Tobias traf oprindeligt hinanden i den børnehaven, hvor Julie arbejder som pædagog, og hvor Tobias var i praktik i en periode. "Hun er gudsmuk, synes jeg, og jeg troede egentlig ikke, at jeg var noget for hende, men det var jeg så alligevel", fortæller manden, som i dag hedder Christensen. Resten er historie, som man siger.

” Frihed. Måske er min oplevelse af frihed farvet af mine år i fængsel. Måske er det enhvers drøm om frihed. For mig er frihed de åbne vidder ved Vesterhavet, at skue ud hvor der ikke er begrænsninger for øjet, at nyde vinden i håret, at nyde farverne og stemningen. Men friheden er også at opleve nærheden i samvær med kæresten, forståelsen imellem os. Den ultimative frihed er at opleve disse ting samtidigt: nærheden i samvær samtidig med naturens storslæthed. Frihed er også en station mellem Brøndbyøster og Sjællør. Frihed er også at kunne vælge rigtigt i livet, at kende konsekvenserne af de valg man står overfor i livet. Friheden er det man flygter til, flygter ind i. ”

*Lars Hitchinson, flugtkonge: Brøndums Encyklopædi*



**Tobias Christensen, 28 år. Folkeskolens 9. kl.  
Uddannet murer. Fodboldspiller og medstifter af Recovery Bulls**

**TIM HENRIKSEN**



# BULLSEYE



At se ud i fremtiden kan være skræmmende uoverskuelig, men det at se en time eller en dag frem er straks mere overkommeligt. Og det er det fokus, man skal have for ikke at tage stoffer igen, siger Tim Henriksen. Han ved, hvad han taler om.

I 2016 fik Tim bevilget et behandlingsforløb på en døgnbehandlingsinstitution i Oksbøl. Hjemkommunen i Brønderslev var med på, at der skulle gøres noget. De var også med på, at Tim havde hårdt brug for hjælp, og at han var indstillet på at gøre noget alvorligt ved sit misbrugsproblem. Det blev til et 18 måneders langt behandlingsforløb med afgiftning, stoffri behandling og udslusning. Det samlede behandlingsforløb kostede næsten en million kroner, men så blev pengekonten også lukket i, fortæller Tim. "Efter udslusningen flyttede jeg til Esbjerg, fik ny bolig og skulle i gang med en uddannelse. Alting var nyt. Jeg skulle pludselig håndtere alting selv - også ensomheden, som er en gammel følgesvend. Den 2. januar 2018 startede jeg på VUC, og d. 4. januar fik jeg et alvorligt tilbagefald. Det var slemt, og jeg følte mig som det mest alene menneske i hele verden. Helt fortabt. Når man føler sig ekstremt ensom og ked af det, så tror man som misbruger, at der kan lukkes ned for det. Jeg prøvede at lukke det ned ved at indtage stoffer igen".

I dag er Tim tilknyttet den kommunale dagbehandling i Esbjerg og har været clean i næsten tre måneder, hvilket er den længste sammenhængende periode i det seneste år. Og så kommer Tim i Recovery Bulls. "Jeg har været med ude og spille dart og petanque, men kommer også til klubaftenerne. For sådan en som mig kan det meget hurtigt blive nogle lange dage, og derfor er det så vigtigt at have noget at stå op til og glæde sig til. Jeg kan glæde mig hele dagen til, at vi skal spille dart om aftenen. Og selv om jeg måske har haft en dårlig dag og været ked af det, så kommer jeg altid hjem med et smil på læben. Når jeg kommer i Recovery Bulls, gør jeg noget godt

for mig selv. Jeg møder en forståelse eller en genkendelse, for mange af kammeraterne har jo selv været et tilsvarende sted i deres liv og ved derfor, hvad det er, jeg kæmper med. Og så er det altså helt fantastisk at blive væk, at kunne glemme sig selv i den der koncentration foran dartsborden i et forsøg på at ramme bullseye. Timerne foran sådan en dartsborden og snakken og samværet med de andre betyder bare så meget for mig", fortæller Tim, og gør samtidig opmærksom på, at det er med til at holde stoftrangen stangen og reducere risikoen for tilbagefald. "At være clean misbruger er en kamp for resten af livet", lyder det fra manden, der kæmper.

"Recovery Bulls har hjulpet mig til at få en større tro på mig selv og til at gøre noget godt for andre. Jeg vil også gerne være holdleder på et tidspunkt. Det giver mig så meget, at der er nogen, der regner med, at jeg dukker op, for det er så nemt som eksmisbruger bare at smide sig på sofaen og falde tilbage i apati. Jeg ved også, at jeg altid kan ringe til en fra Bulls og bede om hjælp, hvis jeg har brug for det"

Og så er det vigtigt at søge et nyt fællesskab. "Dagligdagen er i sig selv en udfordring, men julen og andre højtider kan være ekstra svær for mange misbrugere og eksmisbrugere. Der er så mange forliste relationer undervejs, mennesker du har skuffet og såret, familier, der er brudt sammen, og familier, der ikke har lyst til at se dig. Blot det at tage tilbage til familien på den egn, hvor du er opvokset, kan faktisk være et problem, for så befinder du dig i dit gamle miljø og blandt gamle "venner", som du bare ikke skal se. For mig er Recovery Bulls et nyt fællesskab, hvor jeg kan være mig selv blandt ligesindede og finde kræfterne til at søge et nyt liv".

Tim har aldrig brudt sig om ordet "skal", og sådan lød det ofte i skolen. "Jeg kedede mig bravt under min skolegang og gjorde ret konsekvent det modsatte, hvis nogen sagde at jeg skulle gøre noget bestemt. Jeg var godt

nok ikke dum, for jeg klarede mig sådan set flot nok, når jeg var til eksamen, til trods for at jeg aldrig lavede lektier. For det var der jo også nogen, der havde sagt at jeg skulle”.

”Jeg har altid søgt frirummene. Frikvarteret i mellem timerne eller som dengang, jeg var på efterskole, og vi om eftermiddagen havde fri tid til os selv, inden vi atter skulle samles om fællesspisningen og aftenens program. Jeg elsker tanken om at kunne blive dreng igen og at opleve de der momenter af frihed. Måske det også er noget af det, der har kastet mig ud i et misbrug af stoffer. Frirummet skal søges på den gode måde, ikke destruktivt, for så dør du”.

Selvom fremtiden kan være svær at overskue, har Tim Henriksen alligevel en plan for den kommende tid. Når forløbet i dagbehandlingen er afsluttet, vil Tim gerne i gang med en uddannelse som pædagogisk assistent. ”Jeg ved ikke helt, om jeg selv har været en god dreng - jo, nej, måske - egentlig har jeg vel blot været som drenge er flest. I hvert fald inden mit misbrug for alvor tog fart. Men en ting er sikker. Jeg vil enormt gerne arbejde med børn, gerne i den der alder fra 6-12 år, hvor de stadig er optaget af frirum og leg”.

”Jeg elsker at lege alene og tegne og modellere, men har jeg leget længe nok alene, så vil jeg ikke lege alene mere, så er det godt at ha' en rigtig ven, og ha' nogen at lege med igen. En man kan hoppe eller gyngede med, en man kan grine eller synge med. Det er rart at være alene - men det er bedst at ha' en VEN! ”

*Povl Dissing og Benny Andersen:  
Vennesangen, fra Hymner  
og ukrudt, 1984*



Tim Henriksen, 28 år. Folkeskolens 10. kl.  
Modtager kontanthjælp. Aktiv idrætsudøver i Recovery Bulls

**JESPER BUSACK**

# AGENTEN



Jesper Busack er agent. Ikke en af dem, der er formummet bag mørke briller og lang trenchcoat, men Bulls Agent, og det er noget ganske andet. Jesper har lige deltaget i en uddannelse, som Recovery Bulls har sat i søen, og som handler om at klæde de nye holdledere på til opgaven som ambassadører for foreningen. "Det handler meget om at være i stand til at sælge det gode budskab om fællesskab, idræt og motion", fortæller Jesper "og om at fortælle, at vores arbejde nytter". Som Bulls Agent har man "license to help", altså en licens til at hjælpe andre socialt udsatte, til at hjælpe sig selv og til at hjælpe lokalsamfundet med at få øjnene op for, at alle mennesker har brug for sunde og gode fællesskaber.

Jesper er uddannet som teater-, udstillings- og eventtekniker og har mange års erfaring med at lave lys og sceneeffekter til koncerter rundt omkring i Danmark. Ja, faktisk startede karrieren helt tilbage i den tidligere ungdom, hvor han var DJ i sin ungdomsklub. "Musikken betyder enormt meget for mig, og jeg kan slet ikke forestille mig et liv uden musik. Et liv uden musik er ikke et liv værd at leve. Musik og koncertoplevelser er en helhedsoplevelse, og der er så meget energi, der slippes løs, når det sådan for alvor fungerer. Jeg har altid været optaget af at gøre mit yderste for at publikum får en fed oplevelse og et ordentligt show. Men arbejdet som lystekniker er også hårdt. Sådan har det i hvert fald været for mig", siger Jesper og fortæller om nogle år, hvor der blev sagt ja til alt for mange jobs, og hvor ambitionerne og forventningerne til egen formåen var tårnhøje. "Det var også i de år, at mit stofmisbrug tog til igen. Jeg havde påtaget mig alt for meget, og dage og nætter gik nærmest i et. Jeg mener, min arbejdsdag startede som oftest kl. 7, og fyraften blev det vel ikke før hen omkring kl. 03 om natten. Herfra gik det så videre til det næste job, et nyt sted, med opstilling af gear og grej, lyd- og lysprøver osv. inden aftenens nye koncert. Og sådan gentog det sig dag og nat. Og her gør kaffen ikke bare tricket. Til gengæld blev amfetaminen en følgesvend. Med amfetaminen kunne jeg magte det, følte jeg,

i hvert fald ind til en vis grænse. Du kan arbejde i flere dage uden at sove, men på et eller andet tidspunkt siger kroppen stop, og sanserne går amok. Pludselig kan du høre noget, der ikke findes, og se noget, der ikke er der. Det er skræmmende". Samlet set har Jesper levet omkring 13 år af sit liv på amfetamin. For et par år siden traf Jesper en beslutning om at blive fri af stofferne. "Jeg henvendte mig til det kommunale misbrugscenter og har fået hjælp. Og så gør jeg aktivt brug af de anonyme netværk for tidligere stofmisbrugere. Det er en stor støtte", fortæller Jesper, der nu har været clean i mere end 20 måneder. "Det er også i denne periode, jeg stifter bekendtskab med Recovery Bulls. Fysisk er jeg ikke i stand til at spille fodbold, men jeg begyndte faktisk at spille noget pool og senere dart i foreningens regi. Dart er ret fedt, og det kræver en betragtelig koncentration. I dag er jeg holdleder for vores dartaktiviteter. Jeg holder meget af vores træningsaftener og turneringerne, vi deltager i, men også af al vores samvær, hyggesnakken og kaffen". Jesper tøver ikke med at beskrive værdien af Recovery Bulls og hans eget bidrag til foreningen. "Det giver et nyt netværk i et stof- og alkoholfrit fællesskab. Her er masser af mennesker at tale med, og der er altid nogen, der kan lytte til dig, når der er kriser eller personlige problemer. Alle kender til det hos os, for alle har prøvet det selv. På den ene eller den anden måde. Og så er det altså ret stort at møde noget, der er større end en selv. Jeg kan godt li' det her med at tage ansvar og at gøre noget godt for andre. Det er en gave at få lov til at hjælpe andre mennesker. At se noget vokse".

"Tilbage i december var der en af gutterne på holdet, der vandt en dartzturnering. Det var så stort at være med til. Hvordan det booster fornemmelsen af selvværd. Hvis du hele dit liv har fået at vide, at du ikke kan noget, så er det altså fantastisk at opleve, hvordan stolthed og selvværd alligevel kan bygges op hos os alle. Det er ret fornemt at være en del af sådan noget", fortæller manden, der elsker musik og lyset på scenen, men som ikke skal ud på landevejen igen.

” Ring the bells that still can ring  
Forget your perfect offering  
There is a crack, a crack in everything  
That’s how the light gets in ”

*Leonard Cohen: Anthem, fra The Future, 1992*



**Jesper Busack, 37 år. Folkeskolens 10. kl.  
Teater- udstillings- og eventtekniker. Ledig og på kontanthjælp. Frivillig holdleder i Recovery Bulls**

**PATRICK KOFOED**

# TOLVTE MANDEN



Patrick Kofoed, 19 år, er en af de nytilkomne i idrætsfællesskabet Recovery Bulls. Han er for nylig flyttet hjemmefra og bor i en mindre lejlighed i bydelen Sædding. Det er meget nyt, og der er meget, der skal læres og ses til. Patrick modtager uddannelseshjælp og er i praktik i en børnehave 20 timer om ugen, som en del af kommunens aktivering. Patrick sætter pris på sin praktikplads, er glad for at komme på arbejde og vil gerne i gang med en egentlig uddannelse som pædagog.

"Sammen med min mor blev jeg opmærksom på Recovery Bulls for et halvt års tid siden", fortæller han. "Er det ikke noget for dig, spurgte hun, og så begyndte jeg at komme der til træning, kampe og klubaftener. Fodbold har altid været min store interesse. Til at begynde med syntes jeg, at de andre var lidt lukkede, men sådan har jeg det ikke i dag. Jo mere kendskab vi har fået til hinanden, desto mere taler vi sammen. I dag har jeg rigtig meget ud af at deltage i fællesskabet. Det er hyggeligt at være med i fodboldturneringerne og de mange fælles aktiviteter. Vi griner ikke af hinanden, men med hinanden", understreger Patrick. "I Recovery Bulls finder jeg et nyt overskud, som er med til at skabe en god struktur i min hverdag, noget at stå op til og se frem imod. Jeg har fået nye venner, særligt et par stykker, som jeg også mødes med i andre sammenhænge. Og så er der god plads til samtaler og gode råd. Specielt Even (red.: stifter og direktør af foreningen) har været der for mig, når det gjaldt, og jeg havde brug for det. Det er jeg virkelig glad for".

Patricks historie er præget af en brydsom skolegang med masser af mobning og følelsen af at være udenfor eller forkert. Skoleskiftene er utallige og nederlagene mange. "Mange skoler er blevet trætte af mig, andre skoler er jeg blevet moppet ud af", forklarer Patrick. "Undervisningen og fagene har aldrig sagt mig noget, måske med undtagelse af matematik. Jeg har altid været udenfor og følt mig ved siden af. Jeg har haft stort besvær med at

koncentrere mig, let ved at kede mig og har nok også en ret kort lunte, når jeg føler mig presset".

Undervejs i 10. klasse blev Patrick indlagt på psykiatrisk afdeling, hvor en større udredning resulterede i diagnosen ADHD. I middel grad. "Egentlig var det en lettelse for mig", forklarer Patrick, og "i særdeleshed for min mor, som i mange år havde kunnet se, at der var et eller andet galt med mig. Men hun kunne ikke råbe systemet op. Det var som at banke hovedet imod en mur". Med diagnosen kom også en medicinsk hjælp, som i høj grad har bidraget til at hjælpe Patrick, og som var medvirkende til, at folkeskolens 10. klasse blev gennemført. "Mit problem har aldrig været misbrug af alkohol eller stoffer, det er psykisk", fortæller Patrick. "Jeg har godt nok gået en del i byen tidligere og nok også drukket rigeligt for at glemme problemerne, men i dag er jeg et andet sted. Jeg har min egen lejlighed, en kæreste og en fremtid, jeg tør tro på".

Patricks store interesse er fodbold. "Som dreng spillede jeg meget fodbold, virkelig. Og jeg var også ret god til det. Det er et frirum, hvor man kan glemme sig selv i spillet og i fællesskabet omkring det. Men så fik jeg en korsbåndsskade, ikke på banen, men sært nok ved et uheld i skolegården. I skolen var jeg altid et problem, men det var jeg ikke på en fodboldbane. Jeg kunne koncentrere mig på banen, finde en ro i det". Efter korsbåndsskaden blev det vanskeligere at dyrke fodbolden aktivt, men interessen for spillet og holdsporten er fastholdt. "Førhen vidste jeg det meste om engelsk, tysk og spansk fodbold, og også en del om den italienske liga. Spillere, resultater, transferhandler og den slags. Og så har jeg specielt fulgt Esbjerg FB og deres kampe. Jeg har rejst sammen med dem til superligakampe rundt omkring i Danmark, har også været til kampe i Europa League og været en aktiv del af deres store fanskare. På et tidspunkt var jeg trommeslager under kampene, du ved ham, der angiver taktslagene og forsøger at højne stemningen blandt

publikum, både når det går godt og mindre godt”, forklarer Patrick, som i dag har sagt farvel til trommen i fanklubben. ”Fællesskabet omkring et hold skal være præget af den gode stemning, af jubel og sammenhold på den gode måde, ikke af ballade og bølgeoptræden”. ”Tolvtemanden i fodbold er sammenholdet blandt tilhængerne”, forklarer Patrick og beskriver, hvordan fællesskabet omkring et fodboldhold kan få en næsten familielignende karakter. Hvor alle er med og ingen sat udenfor.

Patrick drømmer om at få en familie, en uddannelse og et job. Foreløbig venter starten på en pædagoguddannelse, hvis ellers praktikopholdet fortsat kaster gode og positive erfaringer af sig. Men udfordringer er der. For det betyder ny skolegang, ”og jeg har jo aldrig fungeret i en skole”, siger Patrick eftertænksomt.

” Man bliver så øde indeni efter en fodboldkamp. Især når man er alene. Ligegyldigt hvor god den har været. Der har man stået med alle mulige mennesker og set på det samme og så går de hver til sit, unge, gamle, rige og fattige, kloge og dumme. ”

*Tage Skou-Hansen: Tredje halvleg, 1971*



Patrick Kofod, 19 år. Folkeskolens 10. kl.  
Modtager uddannelseshjælp og er i praktik i en børnehave. Aktiv deltager i Recovery Bulls i de seneste seks måneder.





**#vistårsammen**

# 5.

# Værdighed & opbakning

## Fælles om at skabe

At finde værdighed og selvrespekt er et anliggende for fællesskabet. Det kræver noget af os alle sammen. Det er svært at finde værdighed, hvis man ikke værdsættes af andre. Bogens fortællinger understreger betydningen af det enkelte menneskes værdighed. Fortællingerne piker også til vores noget mekaniske forståelse af behandling og forandring. Forandring eller rehabilitering handler jo ikke blot om at genoptræne eller genoprette en given funktionsevne, men også om at generhverve rettigheder og værdighed i forhold til sig selv og andre. Hvis forandring udelukkende reduceres til et fravær af f.eks. misbrug eller kriminalitet, glemmer vi noget væsentligt. Det handler om at kunne være med, om at kunne bidrage, om at kunne gøre en forskel. Den egentlige udfordring er derfor at genskabe menneskeligheden, værdigheden og den gensidige tillid på et helt fundamentalt niveau. Det kan ingen gøre alene.

Af samme grund rækker bogens hovedpersoner armene ud mod frivilligt arbejde, mod uddannelse og lønarbejde, mod det at være en del af fællesskabet. Det er alt sammen social kapital, som sættes ind på værdighedskontoen. Som forvalter af værdighedskontoen, med renters rente, spiller Recovery Bulls en central rolle for forandring og nye handlemuligheder. At udfolde og nyttiggøre ny motivation og mod på livet kræver imidlertid, at arbejdsmarked, kommuner og civilsamfund spiller med.



RECOVERY BULLS, UDSATTETILGÅEN





RECOVERY BULLS FÆLLESSKABET, UDSÆTTELIGAEN 2018, DONATIONSOVERRÆKKELSE TRYGFONDEN

## Et særligt tak til

## Fonden

TrygFonden har været en god støtte for Recovery Bulls i etableringsfasen. Fonden har bidraget til at sikre foreningens udvikling af aktiviteter og tilbud. TrygFonden har tre fokusområder for sit almennyttige arbejde: Sikkerhed, sundhed og trivsel. Fondens støtte udmøntes tillige i overensstemmelse med 11 udpegede indsatsområder, som alle tager sigte på at skabe mere tryghed i Danmark. Det handler om "at gøre en meningsfuld og målbar forskel", siger Lisbeth Oxholm Andersen, næstformand i repræsentantskabet for TrygFonden i Region Syddanmark.

"Jeg synes det er særligt vigtigt at understøtte og anerkende den store frivillige indsats og de mange lokale ildsjæle, der udfører et kæmpestort arbejde for andre og for samfundet. Den lokale frivillighed betyder enormt meget for fællesskabet og sammenhængskraften. Det er sådan noget, Recovery Bulls står for, og det er noget af det, vi har haft øje for i vores støtte til foreningen", fortæller Lisbeth Oxholm og fortsætter: "Det er så vigtigt, netop i disse år, at vi anerkender de mange forebyggende og sundhedsfremmende indsatser, som civilsamfundet og frivillige organisationer bidrager med. Alt kan og skal ikke håndteres af kommuner og offentlige systemer. De frivillige foreninger, som nu f.eks. Recovery Bulls, kan faktisk noget, som en kommune kan have meget svært ved at levere. Jeg oplever, at Recovery Bulls har en fornem kontakt til de allermost udsatte borgere, og at foreningen formår at skabe nye og sunde fællesskaber sammen med de udsatte borgere, det handler om. Det skaber glæde og motivation for den enkelte, og det bidrager i det hele taget til at højne det fælles trivselsbarometer i et lokalsamfund. Når vi har valgt at støtte Recovery Bulls skyldes det også at foreningen arbejder på flere af de indsatsområder, som fonden finder vigtige. Det drejer sig selvfølgelig om at skabe plads i fællesskabet til alle, men også om at styrke sundhed og trivsel for en gruppe borgere, som ellers er bagude på point i forhold til den generelle folkesundhed".

## Kommunen

Henrik Vallø (Borgerlisten), som er formand for Social & Arbejdsmarkedsudvalget i Esbjerg Kommune, kender til Recovery Bulls fra foreningens spæde start. Undervejs har han været med på sidelinjen, men også i front.

I dag er Henrik Vallø ambassadør for foreningen. Et hverv, han er bæret over at bestride. "Jeg er stolt af at være ambassadør for Recovery Bulls, og jeg glæder mig over det hver gang, når jeg kan få lov til at hjælpe og advokere for den gode sag. Endnu mere stolt bliver jeg, når jeg så bliver bekræftet i, at arbejdet nytter og gør en forskel for en stor gruppe medborgere, som har et særligt behov for at blive set, hørt og hjulpet. Den nye brugerevaluering er virkelig opløftende", siger Henrik Vallø.

"Særligt imponeret er jeg nok af, at hele 80 % procent af undersøgelsens deltagere oplever, at deres livskvalitet i høj grad er blevet forbedret, og at næsten lige så mange finder, at de i høj grad har fået mere mod på livet gennem fællesskabet i Recovery Bulls. Det er virkelig bemærkelsesværdige resultater. Det er positivt og løfterigt i sig selv, men det er også en grundforudsætning for, at så meget andet vil kunne ske".

Henrik Vallø understreger i samme forbindelse, at der i disse år er et stærkt politisk fokus på den arbejdsmarkedsrettede indsats, men også at der for de mest socialt udsatte medborgere kan være rigtig langt til ordinær beskæftigelse og selvforsørgelse. "Der er en lang række forudsætninger, der skal på plads, for at det kan ske", siger Henrik Vallø og gør opmærksom på, hvor vigtig det er at arbejde med motivation, sundhedsløft og lyst til forandring.

Sammen med de mennesker, det handler om. "Jeg tror, der er meget at hente, hvis vi som kommune bliver mere opmærksomme på at nyttiggøre de mange små, men livsvigtige og positive skridt i den rigtige retning".

Som udvalgsformand for et centralt velfærdsområde i kommunen, hvor der håndteres store budgetter, er prioriteringsdiskussionerne omfattende. "Jeg er i gang med min tredje periode som udvalgsformand, og jeg oplever til stadighed, at de politiske diskussioner om prioriteringer strammer mere og mere til. Der er mange velfærdsområder, som fortjener en særlig opmærksomhed, ikke mindst på det sociale område. Af samme grund er det afgørende, at vi holder et skarpt øje med indsatsen for de allermest udsatte grupper. Ofte taler vi om mennesker, der ikke har en stærk pårørendeforening eller interesseorganisation i ryggen, og da slet ikke et helt hornorkester, og de kan let blive glemt, hvis ikke vi er særligt opmærksomme. De mest udsatte grupper kan så let drukne i alle mulige andre dagsordener, og det må ikke ske", lyder det fra ambassadøren og formanden for det kommunale Social & Arbejdsmarkedsudvalg.

## Frivillighedsprisen 2018



ESBJERG KOMMUNE, FRIVILLIGHEDSPRISEN, LOKALPOLITIKER HENRIK VALLØ OG STIFTER OG DIREKTØR EVEN RAMSLAND, RECOVERY BULLS



OPSTART AF RECOVERY BULLS ODENSE, BORGMESTER FOR ODENSE KOMMUNE PETER RAHBÆK JUEL OG DIREKTØR EVEN RAMSLAND, RECOVERY BULLS

RECOVERY BULLS, UDSATTELIGAEN 2019, FOLKETINGSMEDLEM, ANDERS KRONBORG OG BORGMESTER FOR ESBJERG KOMMUNE, JESPER FROST RASMUSSEN



# Virksomheden

Peder Olsen er direktør for den esbjergensiske virksomhed Bjørn K. Erhverv - planteservice og firmafrugt. Peder Olsen er ligeledes tidligere bestyrelsesmedlem i Recovery Bulls.

”Jeg synes, Recovery Bulls er værd at støtte, og jeg er faktisk temmelig begejstret for det arbejde, de udfører”, fortæller Peder. ”Også så begejstret, at jeg prøver at finde jobmuligheder i min egen virksomhed, som kan være med til at bringe disse mennesker videre. Lige nu har jeg faktisk to medarbejdere ansat fra Recovery Bulls, som er beskæftiget med at køre frugt ud til vores kunder. Det foregår tidligt om morgenen. Jeg må bare konstatere, at jeg er enormt tilfreds. De passer rigtig godt ind i virksomheden, de er dygtige, og de er ansvarsfulde”.

Peder Olsen sponsorere desuden foreningen gennem sin virksomhed og er også opmærksom på at dele sin viden og erfaring om foreningen og dens arbejde blandt sit netværk af selvstændige erhvervsfolk. ”Jeg er helt overbevist om, at vi kunne lave langt flere ansættelser for denne gruppe mennesker, hvis systemet var lidt mere fleksibelt. Mange virksomheder kunne sagtens ansætte en medarbejder 10-15 timer ugentligt og dermed bidrage til, at et menneske fik et godt afsæt for en tilbagevenden til arbejdsmarkedet. Jeg synes, det offentlige system skulle tænke i en gulerod, så vi ude i virksomhederne kunne skrue jobbene rigtig sammen til denne gruppe mennesker. Og der er i hvert fald ikke nogen, der skal komme og bilde mig ind, at de ikke er motiverede, for det er de”, lyder det med eftertryk, når talen falder på medarbejderne fra Recovery Bulls.

Peder Olsen er selv sportsinteresseret. ”En dag skulle jeg aflevere noget frugt, som jeg havde lovet til Recovery Bulls, og så tog jeg mine børn med til det her særlige fodboldstævne. Og der stod vi så og så på alle disse forskellige mennesker, som tog deres idræt enormt seriøst, og samtidig var de enormt bevidste om at skabe plads til alle. På denne her kærlige og omsorgsfulde måde. Jeg og børnene var rent ud sagt imponerede over den kærlige ånd, vi mødte - og selv blev mødt med”.

”Sammenhold giver styrke, sådan er det i sportens verden, men sådan er det altså også i den virkelige verden”, siger Peder Olsen.

**FÆLLESSKAB**  
**IDRÆT**  
**MOTIVATION**  
**DRIVKRAFT**  
**NÆRVÆR**  
**VENSKAB**  
**SAMMENHOLD**





**#socialinklusion**

# 6.

## **Fællesskab & Aktiviteter**



## UDSATTELIGAEN

Udsatteligaen er en helt unik opfindelse på linje med Superligaen. Og dog er den endnu fornemmere, for her kan alle være med. Udsatteligaen er gadebold, samvær og kærlig konkurrence i sin enkleste form. Fodboldbanen er lille og overskuelig, kampene varer blot syv min., og sidst, men ikke mindst, er der kun tre personer på et hold. Det gør det nemt at sætte et hold.

Udsatteligaen er et arnested for nye venskaber og et lyspunkt i en hverdag, der for mange kan opleves kaotisk og brydsom. I Udsatteligaen dyrker vi fællesskabet. Sammen skaber vi store øjeblikke og gode dage, noget alle har brug for. Det giver mod på livet og lyst til noget mere.



RECOVERY BULLS, UDSATTELIGAEN 2019



# UDSATTELIGAEN





# DEN SOCIALE SPORTSCAFE

Den Sociale Sportscafé i hjertet af Esbjerg er den første af sin slags i Danmark. Den er også besøgsadressen for Recovery Bulls. Her har socialt udsatte et fristed, hvor man kan mødes med frivillige og ligesindede over en kop kaffe. Måske man har brug for et pusterum eller at mødes med en ven. Måske er der brug for en snak og et kram. Cafeén er en helt enkel mulighed for at mødes med frivillige, der ved noget om Recovery Bulls, og som brænder for at fortælle om det.

Sportscaféen er en stof- og alkoholfri café, hvor omdrejningspunktet er fællesskab, idræt og motion.

Kom glad. Og kom, når det er svært. Der er højt til loftet og dørtrinnet er lavt.



RECOVERY BULLS, POOLAKTIVITET



**RÅDGIVNING  
TILLID  
NÆRVÆR  
SAMHØRIGHED  
FORSTÅELSE  
MENTORSKAB  
SAMMENHOLD**



RECOVERY BULLS, POOLAKTIVITET





# RECOVERYBULLS

Antal  
aktive  
frivillige 60 

# ACADEMY

Academy er Recovery Bulls eget uddannelsescenter. Her uddanner vi alle frivillige og afholder løbende forskellige kurser. Det er herfra vores Bull Agents sendes ud i verden - med licens til at hjælpe. Og det er herfra vores idrætsaktiviteter beriges med holdledere og rollemodeller, der er klædt på til opgaven. Academy er stedet for kompetenceløft, kreativ læring og involvering. Og vigtigst af alt, så er Academy stedet, hvor vi lærer af hinanden. I respekt for den enkeltes egen historie. Og i respekt for den fælles opgave: udviklingen af det sociale arbejde i Recovery Bulls.

RECOVERY BULLS ACADEMY,  
FRIVILLIGUDDANNELSE AF BULLS AGENTER, 2018







# RECOVERY BULLS ACADEMY

Dette diplom udstedes som bevis på, at have gennemført Recovery Bulls Academy frivillighedsuddannelse.  
Diplomet betyder, at du nu er Bulls Agent og at dit engagement og din dedikation til at gøre en forskel nu kan komme mange mennesker, i udsatte positioner i livet, til gode.

BULLS AGENT  
d. 20.01.18

NAVN / EFTERNAVN  
Even Ramsland

Tusinde tak for det og et kæmpe tillykke - du er nu uddannet Bulls Agent

RECOVERY BULLS  
FOUNDER  
Even Ramsland

## RECOVERY BULLS NONPROFITORGANISATION

Recovery Bulls er et idrætsfællesskab, der bygger på samhørighed, frivillighed og kærlighed. Vi tror på, at man gennem forskellige idrætsaktiviteter kan løfte livsgleden hos mange udsatte.  
Formålet med sportsholdet er at sætte en idrætsbevægelse i gang for den del af befolkningen, der ikke reelt har adgang til de eksisterende idræts tilbud.  
Mange kommer med meget dårlige erfaringer og en meget stor viden om, hvad de ikke er gode til. I Recovery Bulls handler det ikke om at vinde, men om at være med.

At være en del af et fællesskab omkring idræt giver den enkelte mod på forandring.

I Recovery Bulls fokuserer vi på at tage ansvar i eget liv og gennem fællesskabet i organisationen, at udligne social ulighed, og være en del af et fællesskab.



# NANOQ

Nanoq er et fodboldhold og et idrætsfællesskab for socialt udsatte grønlændere. Nanoq er en del af Recovery Bulls. En vigtig del. Brødre og søstre fra Grønland har brug for vores respekt, kærlighed og fællesskab. Og vi har brug for dem.

De fleste grønlændere kender ordet "qivitoq", som betyder fjeldgænger eller selvmorder. En fjeldgænger er, som ordet siger, et menneske, som er gået på fjeldet, og som har valgt at leve alene og isoleret. Grundene hertil kan være mange - man kan føle sig såret og udelukket eller man kan føle, at man har tabt ansigt. Fjeldgængere kommer aldrig tilbage til familien og bygdens fællesskab. Nanoq og Recovery Bulls er et rummeligt og meningsfyldt fællesskab. Herfra går man ikke på fjeldet.



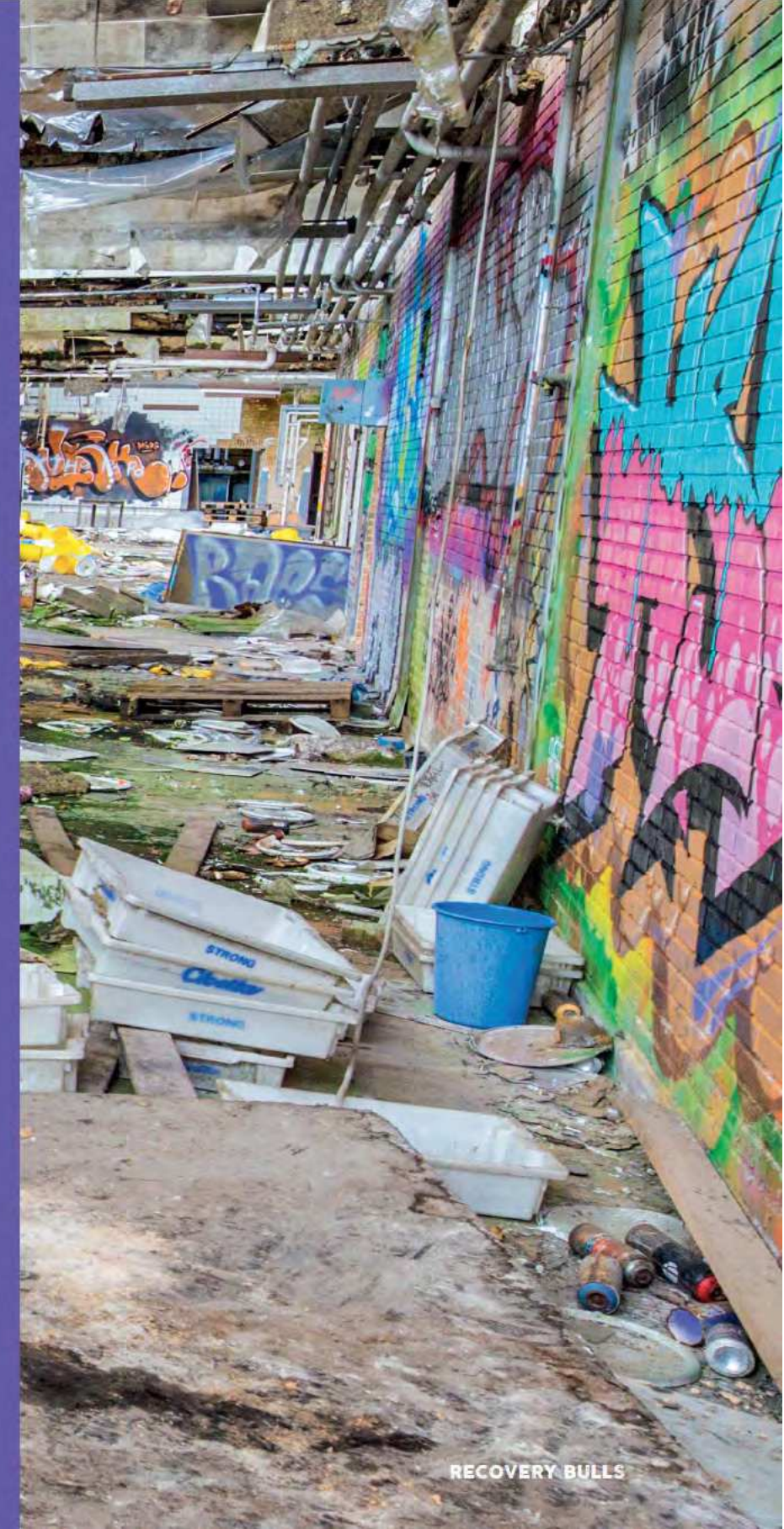




# GIRLS

Girls er et særligt forum for sårbare og udsatte kvinder. Mange af aktiviteterne i Recovery Bulls har uden nogen særlig fornuftig grund tiltrukket flere mænd end kvinder. Masser af seje kvinder har brug for andre seje kvinder at dele deres oplevelser og erfaringer med.

I Girls sætter kvinderne dagsordenen og er sammen om selvvalgte aktiviteter, arrangementer eller emner. I Girls er der fokus på det sociale fællesskab, på sammenhold og samvær, og på oplevelser, der giver ny energi og mod på livet.





RECOVERY BULLS, GIRLS



RECOVERY BULLS, GIRLS

# CREW

**Recovery Bulls er en frivillig forening, en nonprofitorganisation, drevet af engagement og lysten til at gøre en forskel for mennesker, som er udsatte og sårbare. Recovery Bulls skal ikke tjene penge, men hjælpe. Frivilligt socialt arbejde er vores grundkapital. Recovery Bulls har et enestående crew. Mange, mange frivillige udfører hver dag et stort arbejde for at gøre livet lettere og mere håbe-fuldt for udsatte mennesker. Uden at få en krone for det. Til gengæld er der så mange andre former for belønning. Glæden ved at se mennesker vokse, og glæden ved selv at vokse, er et særkende for vores crew. Har du lyst til at være med på holdet?**



RECOVERY BULLS, UDSATELIGAEN 2019, LOKALPOLITIKER JAKOB LOSE, KAREN SANDRINI OG FOLKETINGSMEDLEM ANDERS KRONBORG SAMT MEDLEMMER





**#socialinnovation**

**7.**

**Et gigantisk tak til**



**Socialstyrelsen** **TrygFonden**

## Støtte

Esbjerg Fonden // Claus Sørensen's Fond // Lauritzen Fonden // Johan Hoffmann Fonden  
Carlsberg Sportsfond // Nordea Fonden // LIDA OG OSKAR NIELSENS FOND // Esbjerg Havn  
Den Nationale Platform for GADEIDRÆT // Team Motion // Slots- og Kulturstyrelsen  
DIF og DGI's foreningspulje // Esbjerg Selskabelige Forening // Rotaryklubberne Slagelse  
Rotary Danmarks Hjælpefond

## Sponsorer

Radio Victoria // Comteclnt // Grafisk Trykcenter // Dansk Revision // DEPOT-Esbjerg.dk  
OK // Julemanden Esbjerg // Bjørn K Erhverv // Delicious // Misena // Storebælt - Sundbælt  
Lykkes Udlejning // Intersport Esbjerg // DØner Deluxe // Bella Casa // Café Vivaldi

## Samarbejdspartnere

GAME // BK Skjold // STALDEN // SEPE, Sport og EventPark Esbjerg // #En procent er nok  
DE HJEMLØSES VENNER ESBJERG // EFI, Esbjerg Firmaidræt // DGI // EfB  
Kirkens Korshær // Kriminalforsorgen

**Med jeres opbakning hjælper vi mange - Tusinde tak!**



RECOVERY BULLS DANMARK, HOVEDBESTYRELSEN, LANDSFORMAND, JANNIE VESTI MAI, 2019

## En hilsen fra bestyrelsen

I Danmark har vi et stigende antal af sårbare og marginaliserede mennesker, som står uden for fællesskabet og herved ikke nødvendigvis passer ind i det mere traditionelle forenings- og idrættsliv. Præcist her har Recovery Bulls med sit unikke og tilpassede idrætsfællesskab skabt plads for social inklusion af en gruppe borgere, som kan have svært ved at finde fodfæste.

Opstarten af Recovery Bulls i Esbjerg i 2015, Slagelse i 2018 samt København, Odense og Vordingborg i 2019 vidner om et stort behov for netop denne form sociale fællesskaber og socialt arbejde, hvor der er højt til loftet, og hvor man kan være sammen med ligesindede om sundhedsfremmende og livsstyrkende aktiviteter. Recovery Bulls skaber nye muligheder, giver håb og bidrager til sunde livsforandringer blandt foreningens medlemmer og deres familier.

Som landsformand for Recovery Bulls hovedbestyrelse, og sammen med de øvrige bestyrelsesmedlemmer, er det yderst vigtigt for mig at være med til at sikre lige vilkår for alle. Idræt, motion og fællesskab skal også omfatte udsatte og sårbare mennesker. Og det har samfundet en forpligtelse til at investere i.

Jeg bærer selv et frivilligt og socialt engageret hjerte med mig og er overbevist om, at vi gennem positiv gruppedynamik og sunde fællesskaber sikrer mennesker i udsatte livspositioners evne til at udleve deres potentiale. Recovery Bulls bidrager til at højne trivsel og glæde ved livet.

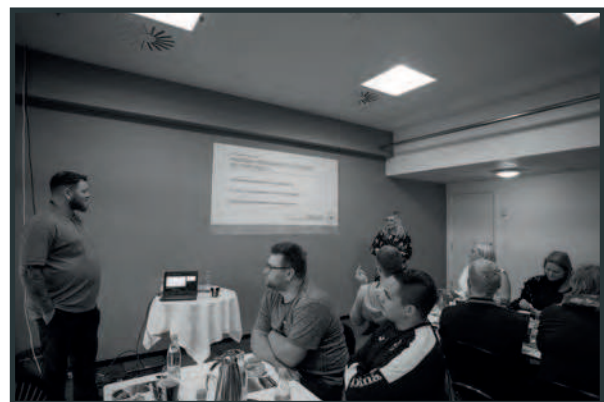
De kommende år vil bestyrelsen og direktionen arbejde målrettet på at udvide kendskabet til Recovery Bulls' fællesskab og udsatteidrættens særlige egenskaber. Resultaterne i Recovery Bulls er yderst bemærkelsesværdige, hvorfor flere kommuner kan gavne af tilbuddet. Vi har en fantastisk historie at fortælle, for i Recovery Bulls praktiseres socialt arbejde med et frivilligt hjerte til gavn og glæde for mennesker i udsatte og sårbare livspositioner.

Bestyrelsen vil derudover benytte lejligheden til at takke foreningens fantastiske medlemmer samt frivillige, de forskellige virksomheder, kommuner, fonde og samarbejdspartnere for nærvær, støtte og opbakning. Even Ramsland, stifter og direktør, skal ligeledes takkes for sine positive menneskelige egenskaber og kvaliteter samt sin enorme erfaring inden for og indsigt i social inklusion og udsatteidræt.

*Jannie Vesti Mai*

Landsformand  
RECOVERY BULLS Danmark







Igennem social inklusion og idræt arbejder Recovery Bulls med FN's 17 verdensmål.

RECOVERY BULLS Danmark  
 Fordi udsatte fortjener en chance  
 #fællesskabidrætmotion  
 Oktober 2019

RECOVERY BULLS Danmark  
 Den Sociale Sportscafé  
 Strandbygade 30  
 6700 Esbjerg  
 kontakt@recoverybulls.dk  
 www.recoverybulls.dk

ISBN-nr.: 978-87-971180-0-9

Manuskript:  
 Curt Sørensen, cand.phil. og udviklingskonsulent

Foto:  
 Niels Husted, fotograf  
 Anett Bruhn, fotograf  
 Mikkel Ø. Krammer, RECOVERY BULLS inhouse fotograf

Grafisk layout:  
 RECOVERY BULLS, JVM©

Tryk:  
 Grafisk Trykcenter  
 Oplag: 650 stk.  
 Bestilling: kontakt@recoverybulls.dk

Bogen er støttet af **TrygFonden**.



**Curt Sørensen**, cand.phil. og udviklingskonsulent, født 1956. Selvstændig konsulent siden 2001 med løsning af en lang række opgaver for frivillige og offentlige organisationer inden for særligt det sociale område. Curt Sørensen er forfatter til en række bøger om socialpolitik og en flittig debattør i spørgsmål om socialt udsatte, civilsamfund og frivillighed. Har desuden en baggrund som leder Amtscentralen for Undervisning i Svendborg og som leder af Center for Frivilligt Socialt Arbejde i Danmark. Curt Sørensen har været kommunalpolitiker i 12 år og borgmester i Svendborg Kommune 2010-2014.









ISBN 978-87-971180-0-9



9 788797 118009

