



# Café Paraplyen

## Årsrapport 2016



Hilsen fra bestyrelsesformand for Café Paraplyen, Annette Blynél.

**SIDE 3**



Jakob lærte at se Liverpool uden alkohol. Læs mere om Jakob og Tørdokken på

**SIDE 5**



Café Paraplyen hjalp Ahmed ud af misbrug: »Nu snakker jeg med familien igen.«

**SIDE 6**



Birthe får ro med nåle. Læs om hende, nåle og NADA.

**SIDE 8**



**K F U M ' S**  
**S O C I A L E**  
**A R B E J D E**



Souschef Anna Nielsen og caféleder Marianne Kragmann kan mærke lysten til at hjælpe blandt de frivillige på Café Paraplyen. »Hvis ikke vi havde de frivillige, så havde vi ingen café,« lyder det fra Anna og Marianne.

## Her udvikler vi håb og livskraft

»Vi kan ikke tage livskriser fra nogen. Men vi kan snakke om det!«

Marianne Kragmann, leder på Café Paraplyen i Odense og souschef Anna Nielsen kender - om nogen - til cafeens kvaliteter:

»Der er en stigende ensomhed. Flere og flere har brug for kontakt, samvær og at føle, at de høres til,« forklarer Anna Nielsen.

### Her får du relationer

»Her på Paraplyen udvikler folk robusthed på trods af, at de har oplevet bøl, svigt, ballade, tab, sorg og konflikter. Her bliver de stærke nok til at bevare håbet og livskraften,« fortsætter hun.

»Når man er her i længere tid, kan man ikke undgå at opbygge relationer. Vi er i et miljø, hvor man også snakker om det, der er svært. Det gør samfundet ikke så tit,« siger Marianne Kragmann.

Sammen peger de på, hvor forskellige Café Paraplyens brugere er. Paraplyen

har frivillige i alderen 19 til 90 år. Her kommer mennesker fra hele verden, og uanset hvor eller hvad man kommer fra, så er det mødet med det andet menneske, der er vigtigst. Her lyttes med ører, øjne og hjerte.

### Kan mærke lysten til at hjælpe i hverdagen

»Alle har en værdi i sig selv. Vi har gæster med alle mulige forskellige baggrunde, etnisk, religiøst og kulturelt. Man skal have lyst til at være her og man skal give plads til at andre også kan være her,« slår Marianne fast.

Både hun og Anna er dybt taknemmelige for de frivilliges arbejde på Paraplyen:

»Folk kommer af lyst. Det kan man mærke i hverdagen. Folk føler, de høres til her. Og hvis ikke, vi havde de frivillige, så havde vi ingen café,« lyder det anerkendende fra Marianne og Anna.

## FAKTA

Åbningstider og kontaktinfo:

Man - Fre 10 - 20.30

Søn - Helligdage 10 - 17

Lørdag lukket

Café Paraplyen, Nørregade 77

5000 Odense C.

Tlf. 66 12 85 85

[paraplyen.odense@kfumsoc.dk](mailto:paraplyen.odense@kfumsoc.dk)

Find os på Facebook:

[facebook.com/cafe.paraplyen/](https://facebook.com/cafe.paraplyen/)

Eller på hjemmesiden:

[www.paraplyen-odense.dk](http://www.paraplyen-odense.dk)

---

## Kære læsere

Så er der igen en årsrapport fra Café Paraplyen i Odense. Det er 26. gang vi skal fortælle omverdenen om det store arbejde, der hver dag gøres i vores café. I år har vi valgt en lidt anderledes tilgang. I stedet for en opremsning af en masse tal, har vi valgt at fortælle nogle helt specielle vigtige historier fra dagligdagen i caféen.

I Café Paraplyen er hvert et menneske hjerteligt velkommen. Der er et stigende behov for det caféen kan tilbyde og vores personale og mange frivillige er uundværlige i denne indsats. Tak til alle jer, der med hjertet på rette sted, bidrager til denne indsats.

Også en stor tak til vores mange samarbejdspartnere. Herunder specielt Odense Kommune som bidrager med et årligt driftstilskud og har tillid til, at caféen også kan løse andre opgaver med inklusion af kommunens udsatte borgere.

Café Paraplyen er så heldig at fonde, foreninger og private personer støtter os. Tusind tak til alle donationer og tilskud. Det gør hverdagen en smule nemmere.

Café Paraplyen fortsætter vores professionelle indsats også i 2016 .

Tak til alle – og god læselyst.

Annette Blynél, formand for bestyrelsen.

Citat: Jens Rosendal, 1981

”At livet det er livet værd  
På trods af tvivl og stort besvær  
På trods at det der smerter,  
Og kærligheden er og bliver  
Og hvad end hele verden si’r,  
Så har den vore hjerter.”



---

## Fakta om Café Paraplyen, bestyrelse, projekter, medarbejdere og samarbejdspartnere

Café Paraplyen er en åben, alkoholfri café som drives i samarbejde med KFUM's Sociale Arbejde.

Caféen støttes af Odense Kommune og KFUM Genbrug i Odense.

Caféens arbejde udføres i overensstemmelse med KFUM's Sociale Arbejde i Danmarks formålsparagraf:

”KFUM's Sociale Arbejdes formål er på Den Danske folkekirkes grund at yde en social og diakonal indsats og bidrage til at skabe værdige kår for mennesker.”

### Bestyrelsen er:

Formand: Annette Blynél  
Næstformand: Merete Østerbye

Seniorkonsulent: Ejgil Aagaard  
Valgt af Skt. Hans Kirkes Menighedsråd:  
Arne Valbjørn Skov  
Tidligere lektor på Den Sociale Højskole:  
Jutta Aude  
Repræsentant for de frivillige: Jørgen Mortensen.

### Caféens øvrige medarbejdere:

50 frivillige  
8 i virksomhedspraktik/arbejdsprøvning  
4 i samfundstjeneste  
1 køkkenansvarlig, 2 cafémedarbejdere,  
souschef og leder

Ansvarlig for Tørdokken: Leif Jessen

Pårørendegruppen: Anna Nielsen

### Daglig Leder:

Marianne Kragmann

### Stedfortræder:

Anna Nielsen

### Café Paraplyen har en palet af tilbud og netværksskabende aktiviteter:

Selvhjælpsgrupper for alkoholfhængige og pårørende, Nada-akupunktur, Gælds- rådgivning, Retsbistand, fremskudte indsatser fra kommunen omkring rusmidler, sagsbehandling, rygestop mm. samt aktiviteter omkring banko, strikkegruppe, Krea hjørne, Læsegruppe, Gåtur, Spilleaften, syng sammen, højtider, samtale salon, mindfulness.



## Leif og Tørdokken hjælper alkoholikere videre

Café Paraplyen har siden 1998 været en dok for tidligere alkoholikere, hvor de frit kunne dele deres oplevelser, kampe og tanker med ligesindede. Leif Jessen har været rorgænger og holdt trossen på Tørdokken siden begyndelsen.

»Vi er en selvhjælpsgruppe. Vi er også kommunens frem-skudte alkoholbehandling, for når folk er færdige med et forløb i kommunens alkoholbehandling, så henviser Vibeke dem ofte til Paraplyen og Tørdokken,« fortæller Leif Jessen.

I dag er der 22 borgere tilmeldt i Tørdokken, men det er normalt kun 8 - 10, der møder op på de faste tirsdage, hvor gruppen mødes klokken 18.

### **Ikke alene**

»Nogle kommer bare for at have private samtaler med mig. Det kan man også. Men

i gruppen er det nemmere at føle, at man ikke er helt alene med sit problem,« siger Leif.

### **Mudder i familien**

Når en alkoholiker træder ud af sit misbrug og måske er blevet afruset, så tror man, at man er den eneste, der har det sådan. Det kan være al det mudder i familien, som et misbrug medfører, det er skyld og skam og oplevelsen af at finde ud af, hvor mange, der har været berørt af ens eget alkoholproblem.

»I Tørdokken finder du ud af, at du ikke er alene. Her er det normalt. Vi giver hin-

anden råd, som fx. hvordan man håndterer at komme til en familiefest når man nu er blevet ædru,« siger Leif.

### **Kan ikke træde forkert**

»Man mister sociale kompetencer, når man sidder alene og drikker. Her bruger vi også netværket og de sociale arrangementer på Café Paraplyen. Hvis man har mistet familien, så kan man opleve det igen på Paraplyen.

Her kan du ikke gøre noget forkert, så det er et godt træningssted,« understreger Leif.

## Jakob: Liverpool og cola

Jakob Kristensen på 61 år har været med i Tørdokken siden november 2013.

»Det er et fristed. Man kan tale om stort set hvad som helst. Vi har alle sammen det problem med i bagagen, at vi har alkoholproblemer. Her taler vi om det,« fortæller Jakob.

Jakob ser Tørdokkens store styrke i, at man altid kan komme igen, og at man kan tale helt åbent.

»Alt vi fortæller bliver holdt inde i gruppen. Her kan man til gengæld være helt åben,« roser han.

For Jakob var det en kæmpe udfordring at tage på pub. Han er Liverpoolfan og havde længe drømt om at tage på Old Irish Pub for at se en kamp.

»Men hvad gør man, hvis man får trangen igen?«

Jakob brugte gruppen til at forberede sig. Og det lykkedes.

»Jeg drak kun cola. Og der var mange mennesker. Og der blev drukket. Men det var en kæmpe sejr!« smiler Jakob.



## Kirsten: »Jeg siger: 556 dage!«

Kirsten på 49 år har været alkoholiker. Hun er det stadig, for i hendes egen opfattelse er alkoholisme en sygdom, som ligger i generne, og at være ædru handler om fuldstændig afholdenhed.

»I dag er det 556 dage - præcis - jeg har været tørlagt,« siger hun stolt.

»Her i Tørdokken er det trygt at komme. Jeg kan sige, hvad jeg tænker. Jeg véd, at de forstår mig. Og her kan jeg sige ting, som jeg ikke kunne tillade mig at sige andre steder,« siger Kirsten om fællesskabet i Tørdokken.

Hun mener også, at det kan være ekstra flovt at være alkoholiker som kvinde.

»Alle har hver deres måde, at gøre det på. Jeg isolerede mig. Det var nemmere for mig at være hjemme og drikke papvin,« siger hun.

Kirsten kom i kontakt med Tørdokken via en aktivering i Café Paraplyen. I dag er hun fast medlem, når gruppen mødes hver tirsdag.

## På Café Paraplyen bliver man set



Vibeke Reuschenbach er alkoholbehandler hos Alkoholbehandling ved Odense Kommune. Hun og kommunen har et tæt samarbejde med Leif og Tørdokken samt Café Paraplyen om at hjælpe alkoholikere.

»Jeg er her på caféen en time hver fredag mellem klokken 11 og 12. Her taler jeg med gæster og frivillige om

alkohol. Alle kan forholde sig til alkohol her i Danmark. Vi kender alle sammen nogen, der er berørt af alkoholproblemer,« fortæller Vibeke Reuschenbach.

Det sker, at folk får lyst til at gå i behandling efter en snak med Vibeke. Men ellers betyder det lige så meget, at vise, at alkoholbehandling er der. Nogle mennesker, som har

været i behandling har måske i virkeligheden ensomhed som det største problem, og dem kan Vibeke så sende ned på Café Paraplyen, hvor de bliver godt modtaget.

»Det er mit indtryk, at de frivillige og gæsterne på Café Paraplyen er søde og rare. Og på Café Paraplyen bliver man set,« siger hun.

---

## Pårørende: Her kan man spejle sig og lære af andre

Anne er kun 22 år gammel, men har desværre mange års erfaring som pårørende til en alkoholiker. I Café Paraplyens gruppe for pårørende kan hun spejle sine egne problemer og lære af de andre, der har været samme sted.

Anne er i praktik i køkkenet på Café Paraplyen. Hun havde brug for trykke rammer og en

arbejdsplads, hvor man bliver accepteret som den, man er.

»En dag spurgte Anna, om jeg måske kunne tænke mig at være med i en pårørende-gruppe. Det er en gruppe for mennesker, der lever i eller har haft misbrug i deres omgangskreds,« fortæller Anne.

Hun har selv haft et misbrug og er vokset op i et miljø med misbrug, så Anne tog mod til

sig og mødte op i pårørende-gruppen.

»Her møder man andre, som man kan spejle sig selv og sine problemer i. Dét, at kunne snakke med én, der kan give gode råd, betyder meget. Og bare dét, at læsse af.,« åbner Anne op.

Hun har også været glad for rummeligheden i Café Paraplyen og ville egentlig helst

bare fortsætte med at arbejde på Paraplyen resten af sit liv. I dag er hun på arbejde 15 timer om ugen, men planen er, at hun skal op på 37 timer.

Der er i dag 6 personer tilknyttet Café Paraplyens pårørendegruppe. Gruppen mødes hver anden tirsdag klokken 18 - 20.

---

## Nu snakker Ahmed med familien igen

»I morgen skal jeg møde min søn igen. Han er 18 år,« lyder det fra Ahmed. Ahmed hedder egentlig Said Ahmed Shah Hosaini. Han sidder med en kop kaffe på Café Paraplyen og vil gerne være lidt anonym.

### Begyndte at drikke

Han er muslim og kom til Danmark fra Afghanistan i år 2000. Sammen med sin hustru har han 6 børn i alderen 4 - 21 år.

Men en kærlighedsaffære fik hele familielivet og arbejdet til at ramle sammen om ørerne på ham. Ahmed begyndte at drikke, konen tog børnene med og forlod ham, og faren og broren sagde til ham, at hvis han blev ved med at drikke, så ville de afbryde al kontakt til ham.

»Men nu snakker jeg med min bror og søster igen. De har tilgivet mig,« fortæller Ahmed.

Ahmed mødte Paraplyen første gang i august 2015. Da drak han 2 hele flasker spiritus om dagen og gik i alkohol-kramper.

### Ikke drukket siden

Personalet på Café Paraplyen fik ham sendt til afrusning på St. Dannesbo. Efter to døgn blev han sendt hjem, og siden har Ahmed ikke drukket.

»I stedet har vi hjulpet Ahmed med at få kontakt til Alkohol-

behandlingen og Kriminalforsorgen, så vi kan få styr på den retssag, han er involveret i,« siger caféleder Marianne Kragmann, som har fulgt Ahmeds sag.

Desuden vil han gerne have kontakt med sin kone og børn igen, og sammen med Paraplyens retshjælp arbejder han på at få lov til at se børnene igen.





## Gode råd til gæld og økonomi.

Bente Johansen er tidligere bankrådgiver hos Danske Bank og i dag er hun gået på efterløn. Hun er også frivillig rådgiver på Café Paraplyen i projekt "På Fode Igen", hvor hun hjælper med at gøre en forskel for dem, der har brug for hjælp med deres økonomi.

»Vi kan gøre en forskel for nogen. Hvis din gæld og økonomi er blevet helt uoverskuelig, så kan vi hjælpe dig med at få bedre overblik over den,« forklarer Bente.



**PROJEKT "RÅD TIL RET"**  
Alle kan få gratis retshjælp på Paraplyen. Du kan få fortrolig rådgivning af frivillige jurister og advokater, som kan hjælpe dig med socialret, lejelov, samlivsforhold, forældresager, skilsmisse m.m. Vi har åben rådgivning i caféen tirsdage i ulige uger mellem kl. 16 og 17.30.

## IT-manden kom ovenpå igen i Café Paraplyen

I sommeren 2014 fik Café Paraplyen i Odense Anders - en 44-årig IT-uddannet - i løntilskud. Her skulle han være i et halvt år, men efter perioden var udløbet, valgte Anders at blive på Paraplyen som frivillig.

»Cafeen har udfyldt en ellers tom plads i mit CV. Og den har hjulpet mig med at komme i gang med et nyt arbejde,« fortæller Anders, som er glad for fortsat at være en del af Café Paraplyen som frivillig.

Anders har en bachelor i økonomi med en overbygning som Cand. IT, men begyndte allerede i en ung alder at drikke meget. Han har været alkoholiker i nogle år, men med et

langt sejt træk er det lykkedes Anders at komme ovenpå igen.

Det, at blive en del af en hverdag og være beskæftiget i Café Paraplyen, har været et vigtigt og positivt indspark i Anders' liv, mener han selv i dag.

Han har primært stået for madlavning og betjening og kontakt med gæsterne. Anders tager sig af husets IT-opgaver. Café Paraplyen og netværket på caféen har givet ham mange gode relationer, meget bedre madlavningsevner og så hjælper han andre - som frivillig på Café Paraplyen. Allerbedst er dog, at Anders i dag er tørlagt på 6. måned.



## Nålene får roen til at sænke sig

Birthe Thaysen sidder ikke på nåle, når hun hver uge får sin NADA-behandling. I stedet sidder nålene i hendes ører og hovedbund - og giver hende en tiltrængt ro i krop og sjæl.

Birthe Thaysen Petersen er 57 år. Hun har været frivillig på Café Paraplyen i 10 år, hvor hun hjælper til med banko, bading og smørrebrød et par gange om ugen. Birthe kommer ofte, når Elli Christophorou Hansen er klar med nålene.

For når man får NADA-behandling på Café Paraplyen foregår det med små spidse nåle i ører og hovedbund.

»Jeg får ro af det. Jeg mærker lige, når Elli sætter dem i, men ikke når de først sidder der,« siger Birthe roligt, mens Elli forsigtigt og rutineret placerer endnu et par nåle i hendes øre.

### Nulre for at aktivere

»Mange er lidt bange for nåle. Men til dem har vi fået nogle NADA-kugler. Det er små magnetkugler belagt med

guld. Dem har man siddende i en uges tid og så kan man nulre dem for at aktivere dem,« forklarer Elli.

Når Birthe har sine op til 20 NADA-nåle siddende i begge ører og hovedbund kan hun sidde stille i 30 - 45 minutter i den travle café.

### Falder til ro

»Jeg sidder og strikker. Andre læser en bog eller småblunder.

Jeg har haft en depression i 2014 og efter det havde jeg svært ved at sove og finde ro. Også selv om jeg følte mig utrolig træt og søvrig. Men tankerne kørte rundt og rundt. NADA hjælper på den uro. Det kan jeg også se, når det fx. er misbrugere, der kommer og får NADA. De falder simpelthen til ro,« fortæller Birthe.