

Michael Rasmussen,  
behandlingsleder, og  
Jesper Uffe Hansen,  
tidligere misbruger,  
beboer og nu frivillig  
som bl.a. gusmester  
ved Kongens Ø  
i Munkerup.



## Saunagus på "øen"

I daglig tale kalder vi – os der enten bor eller arbejder på Kongens Ø – stedet for "øen". På mange måder er behandlingsstedet i Munkerup på Nordkysten mellem Dronningmølle og Gilleleje en lille ø for sig selv – og så alligevel slet ikke.

Stedet har plads til 49 beboere, som enten kan være i krisecenteret eller i behandling for misbrug, typisk i flere måneder. Øen vil også gerne være en del af lokalsamfundet, og derfor var det en gave, da Gitte Larsen, formand for Nordkystens Vinterbadere, tilbød os at være med i 2022.

"Vi havde haft nogle få saunagus med en gusvogn ude fra, og vi ville gerne gøre det til en mere kontinuerlig del af vores behandling. Det var perfekt, at vi kunne hjælpe en ny vinterbade-forening i gang og fortsætte med et årligt sponso-

**”** *Saunagus bakker op om vores terapeutiske del af behandlingen og tilfører vores indsats mere. – Michael Rasmussen, behandlingsleder*

rat. Vil vi gerne involveres i nærmiljøet med det, vi nu engang kan, og samtidig lade nærmiljøet bidrage,” siger Michael Rasmussen, behandlingsleder på Kongens Ø.

### **Bryder med sociale rammer**

”Vi har et samarbejde med Gitte, men også med andre i lokalområdet. Der er Vibeke, Signe og afløsere, og det er der også en øvelse i. Vi skaber relationer til andre mennesker. Vores beboere kender ikke gusmesteren i andre sammenhænge, og de opfører sig ordentligt i saunaen. Det



*Michael Rasmussen og Jesper Uffe Hansen, tidligere misbruger. Nordkystens Vinterbadere's sauna på Kongens Ø i sommerperioden, hvor de afholder gus for beboerne flere gange om ugen.*

hjælper beboerne til at bryde med nogle sociale normer, overskride deres grænser, og lige pludselig kan man godt. Det viser sig, at misbrugeren kan øve sig og har andre sider som menneske. De er i en social sammenhæng, hvor de er tilstede under nogle særlige rammer og regler. Det kan vi snakke om bagefter, hvor jeg spørger dem, hvordan de bar sig ad med det. Behandlingsmæssigt synes jeg, det kan rigtig meget. Saunagus bakker op om vores terapeutiske del af behandlingen og tilføjer vores indsats mere. Det er vi rigtig glade for,” siger Michael og tilføjer:

”Det er vigtigt, at vi hele tiden udvikler vores behandling i takt med, at misbrugsprofilerne udvikler sig. Her mener vi, at vi er førende. Vi bruger evidensbaserede metoder og indsatser, fx også mindfulness-aktiviteter som bl.a.saunagus.”

### **Saunagus gør en forskel**

Seks-syv gange om ugen afholder ansatte og frivillige ved Kongens Ø gus i en af vinterbadeforeningens saunaer. Jesper Uffe Hansen er en af de mange, der har været i behandling for sit 26-årige lange misbrug, som nu selv er uddannet gusme-

ster, medlem af Nordkystens Vinterbadere og vild med saunaens varme og det kolde havdyp:

”Jeg kendte ikke til gus, men det havde en effekt på det abstinenshelvede, jeg var i. Jeg skulle overvinde mig selv til at være i varmen og kulden. Der var noget socialt i det, og det styrkede mig. Det gav mig en bedre søvn, ro i kroppen og sindsro. Jeg fik en stolthed over, at jeg kunne gøre noget godt for mig selv. Min nervebetændelse forsvandt med tiden, og i dag lider jeg ikke rigtig af noget. Det hjalp mig virkelig meget og gav mig noget fremadrettet,” fortæller Jesper, der i dag bor i sin egen lejlighed i Helsingør, men har sin dagligdag på øen, hvor han som frivillig bl.a. afholder gus for beboerne.

### **Fra stress til nærvær og kropskontakt**

Michael fortæller om, hvor stresset man er som aktiv stofmisbruger: ”De lever i stress for at håndtere deres stofforbrug, økonomi, familie, skyld og skam og måske et arbejde, og når de kommer her, forsvinder den stress ikke bare. Derfor vil vi gerne tilbyde aktiviteter, der har fokus på nærvær og kropskontakt, og som handler

” *Jeg jeg er blevet clean i den her vogn. Saunagus var en kæmpe stor del af min behandling. Og jeg fik lyst til selv at blive gusmester og er meget glad for det. Det er godt at give noget videre – at gøre noget for andre. Og så har det styrket mig personligt at finde ud af, at jeg godt kan!*

*– Jesper Uffe Hansen, tidligere misbruger*

om at finde ro. Det gør bl.a. yoga, naturterapi og saunagus.”

Mange af dem, der enten bliver henvist fra deres kommune til behandling på Kongens Ø eller selv betaler for et ophold, har svære vilkår med sig. De er opvokset med forældre, der var misbrugere, og kvinderne har ofte levet med vold, psykisk terror og prostitution. ”Deres hjerner er hele tiden i gang med den næste bombe, der eksploderer i deres liv, og det er godt at få en pause og komme ud af hovedet og ned i kroppen,” siger Michael og fortsætter:

”Det handler om at mærke sig selv, det varme og det kolde. Saunagus og vinterbadning handler om at være til stede i nuet, være bevidst nærværende, og det er en forlænget arm af det, vi træner i gruppeterapien. De skal lære at finde ud af, hvad de føler, og bede om, hvad de har brug for. De elsker saunagus, og det er en god øvelse. De udvikler en evne til at overvinde sig selv, og så reflekterer vi sammen over, hvordan man opfører sig i en gruppe. Det er virkelig en gave for os, og det gør en forskel for dem at blive tvunget til at mærke deres krop. Det hjælper dem også fysisk i

deres nedtrapning af stoffer og medicin.”

På Kongens Ø er der fokus på balancen mellem det fysiske, psykiske og sociale. Michael fortæller, at den største tilbagefaldsfaktor er stressrelateret. Tanker, uløste situationer og afvigelser fra planen om et mere enkelt liv får nogle til at falde i igen.

### **Fra døden til livet**

Jespers historie er en succeshistorie, for da han kom til Kongens Ø, var han opgivet alle andre steder. Både af hospitaler og misbrugscentre. ”Det var min sidste chance. Jeg er blevet genoplivet mange gange og var hårdt ramt. Faktisk havde jeg også selv givet op, og mit liv bestod af en masse frygt og social angst. Jeg kom ind ad døren med den overbevisning, at jeg skulle dø, men i dag vil jeg leve,” siger Jesper.

Udover at saunagus hjalp ham fysisk, var det også en øvelse for ham at være i et lille rum med andre mennesker. ”Der var en sårbarhed i det, og vi fik nogle fælles oplevelser at tale om,” siger han.

Efter ni måneders behandling var Jesper clean,



” *Jeg er en kæmpe fortaler for duftene i saunaen. De giver en magisk oplevelse, og der er mange historier i dem, bl.a. dufte fra min barndom. Jeg kan selv godt lide at tage mine gusgæster igennem noget historiemæssigt.*  
– *Jesper Uffe Hansen, frivillig gusmester*

førtidspensionist og klar til næste fase i livet. Som frivillig medarbejder ved Kongens Ø har han meget at give til andre, der nu er i samme situation, som han selv var – og han holder meget af at være der.

”Jeg vil gerne give omsorg til andre, fordi jeg ved, hvor meget det betyder. Vi har med mennesker at gøre, der er ramt på alle mulige måder, psykisk og fysisk, og der er brug for at have noget at glæde sig til, når man er på en institution. Saunagus er en god fritime, et afbræk i hverdagen, som er hyggeligt og godt sundhedsmæssigt. Og det er det tætteste, vi kommer på et ”rush” på en sund måde,” forklarer Jesper.

Det krævede overvindelse for Jesper at blive gusmester. Han var usikker på, om han nu var god nok. ”Jesper er ikke selvværds-mæssigt den stærkeste, så dét med at skubbe på, at han skulle uddanne sig til gusmester, var for mig en måde at få ham til at træde et skridt frem. Jeg skulle næsten bære ham afsted, men det viste sig jo, at han godt kunne,” fortæller Michael.

### Andre ser mig som værende almindelig

Jesper har været clean i to år, og han kan slet ikke forestille sig, at det var sket uden saunagus. ”Jeg kan ikke se stedet og behandlingen her uden det, og jeg holder også selv fast, fordi jeg ikke kan undvære det,” siger han.

”Jeg er glad for at være medlem af foreningen, hvor jeg også melder mig til andres saunagus. Jeg møder jeg mennesker uden for øen, og de kigger på mig som værende almindelig. Jeg har virkelig kun positive ting at sige om sauna, gus og vinterbadning. Det har regenereret mig som menneske. Det har gjort min rejse ud af stofferne nemmere, federe og rigere, og det er vanvittigt fedt for mig at kunne give det videre til andre i dag. Der er en balance i det, hvor man både giver og får, og det er det, livet handler om for mig: At hjælpe andre. Og de lytter ekstra til mig, for jeg sad lige som dem for bare kort tid siden,” slutter Jesper.



### Om Kongens Ø

Et behandlingssted i Munkerup, der gennem 30 år har været en aktiv udvikler og medspiller i at finde løsninger og veje inden for forebyggelse og behandling af misbrug og afhængighed. Tilbud om tilbagefaldsbehandling og døgnbehandling til ressourcestærke samt særlige forløb for kvinder – alt sammen med en helhedsorienteret tilgang til mennesket. Læs mere på [www.kongensoe.dk](http://www.kongensoe.dk)