

NU KENDER JEG MIG SELV MEGET BEDRE

[Vækst] I Kofoedsmindes kvindeprojekt LUNA er der skruet op for pigesnakken. Det styrker identiteten og finder skjulte kræfter frem. Det ved Lene, der er beboer på Kofoedsminde og deltager i projektet. Hendes selvtillid har fået et gevaldigt nøk opad.

[af] HENRIETTE STEVNHØJ,
KOMMUNIKATIONSMEDARBEJDER I NDU

- Før var jeg mere indadvendt og sky. Nu er jeg bedre til at sætte grænser og sige tingene højt.

Lene, 39 år, sætter ord på udbyttet af at deltage i kvindeprojektet LUNA igennem det seneste halvandet år. Selvtilliden blomstrer, og hun har lært de få andre kvinder, der bor på Kofoedsminde, langt bedre at kende. Især er Lene glad for det sidste.

- Det er nogle ting, som er nemmere at tale om, når vi piger er alene sammen. Det er der mulighed for i LUNA, fortæller Lene, som bor på en afdeling, hvor der er en enkelt anden kvinde, ellers er naboerne mænd. Og det kan være anstrengende at være ombejlet, som det kan være tilfældet, når man er ene kvinde. Derfor er LUNA også et fristed, siger Lene.

Interviewet foregår i LUNAs lokaler, der ligger under skrævæggene i en af Kofoedsmindes mange bygninger. På døren hænger LUNAs logo; to kvindekroppe med ryggen mod hinanden siddende på en bold, der er dannet af bogstaverne LUNA. Inden for emmer der af hygge.

Den lilla farve på væggen er omhyggeligt valgt, da den symboliserer værdighed og efter sigende har en beroligende virkning. Der er stjernelys i loftet i sofabjørnet og langs væggen en reol, hvor kvinderne har hver deres kurv til egne ting. Ved den modsatte væg et sminkbord med stort spejl.

I det tilstødende badeværelse optager en frisørstol det meste af gulvpladsen. Møblementet og udstyret afspejler aktiviteterne. Her bliver ordnet hår, lagt smink, hørt musik, set film, lavet mad og nørklet med håndarbejde. Ind i mellem går turen uden for lokalerne til motionscentret eller vandreture til stranden. Aktiviteterne kan også være undervisning om et bestemt emne. For eksempel kvindeskroppen.

- Vi har set en torso og hørte om de enkelte dele, som har med vores krop at gøre. Det var rart, at vi bare kunne snakke frit og spørge ind, uden at føle os beklemte, fortæller Lene.

Før sky, nu frejdig

Siden hun er begyndt i LUNA, oplever hun, at hun er blevet bedre til at tage ordet.

- Jeg har ændret mig og er blevet bedre til at mærke, hvad jeg gerne vil. Jeg er ikke længere bekymret for, hvad andre



Hårfarvning, pigesnak og styrket selvværd. For Lene (bigest), beboer på Kofoedsminde, har projektet gavnet gevaldigt, hun har fået mere selvtillid og håb for fremtiden. Psykolog Margaretha David i frisørstolen er primus motor i LUNA.

tænker, når jeg siger, hvad jeg mener, siger Lene, som tilskriver fællesskabet i LUNA en stor del af årsagen til, at hun er nået dertil.

- I LUNA kan vi også være uenige og diskutere. Men vi kan gøre det, uden at blive sure. Som regel finder vi ud af at løse problemerne. Jeg tror, det handler om, at vi gør mange ting sammen og snakker om alt muligt. Vi føler, at vi har ansvar for, at fællesskabet fungerer.

Lene har også oplevet, at hun kan være en hjælp for andre. En medbeboer har været ked af, at Lene om kort tid skal flytte over på den åbne del på Kofoedsminde. I den forbindelse har Lene kunnet støtte medbeboeren.

- Jeg har sagt til hende, at hun nok skal klare det, og at vi kan besøge hinanden. Jeg tror, hun blev glad for at høre det.

Lene glæder sig til fremtiden, hvor hun håber på at komme til at bo mere selvstændigt.

- Jeg er god til at klare mig, komme af sted om morgenen og til at holde aftaler. Jeg vil gerne bo i et bofællesskab med mennesker på mit eget niveau, og jeg tror også, at det skal lykkes. Nu er der kun en vej, og det er fremad.



LUNA er det latinske udtryk for måne, som symboliserer kvindelighed.

KVINDEPROJEKT FINDER SKJULTE RESSOURCER FREM

[Girlpower] De fem kvindelige beboere er en minoritet på Kofoedsminde. De er sårbare i relationerne til deres mandlige medbeboere og har brug for særlig omsorg. Det er baggrunden for kvindeprojektet LUNA, som har været i gang siden november 2007.

Før LUNA-projektet kom i gang, gennemførte drivkraften bag, psykolog Margaretha David, interviews med kvinderne. Det viste sig, at de havde vanskeligheder med ydre og indre grænsesætning, især i forhold til mænd. Flere af kvinderne var kede af deres størrelse og sloges med følelserne misundelse, jalousi og manglende selvværd. En del er begrundet i deres opvækst, som er præget af svigt og misbrug.

Derfor blev projektet i beskrivelsen karakteriseret som et lærings- og livskvalitetsprojekt. Hensigten med

LUNA har været at udfordre, opmuntre og motivere kvinderne til at bevæge sig ud i hidtil ukendte verdener, både på de indre linjer og i forhold til viden og færdigheder på de ydre. Målet er, at kvinderne får det bedst mulige liv under de vilkår og rammer, de lever under på Kofoedsminde. Og bidrage til, at kvinderne mestrer deres tilværelse uden at begå ny kriminalitet efter udslusning fra Kofoedsminde.

LUNA er også tænkt som et frirum fra den mandsdomineret kultur, som er på Kofoedsminde.

Kvinderne mødes to gange om ugen i LUNA-rummet, som er indrettet i Syltholm Bygningen. Rummet er feminint indrettet med god plads til sminkebord, frisørstol, arbejdsbord og hyggekrog.

LUNA er det latinske udtryk for måne, som symboliserer kvindelighed.

Kilde: Psykolog Margaretha David