



Rickard Hansson är missbrukare sedan 22 år. På "Comesta" hoppas han få börja ett nytt liv.

# Carsten förverkligade sin idé

I går invigdes "Comesta" - ett gruppboende för missbrukare

**MALMÖ**  
 ● För ett halvår sedan drömde den före detta missbrukaren Carsten Ekström om att starta ett eget behandlingsalternativ. Nu har han förverkligat sin dröm och i går invigdes "Comesta", ett gruppboende där

Carsten och 4 andra drogfria missbrukare bor tillsammans. Där ska man stötta och hjälpa varandra under den första drogfria tiden. Det handlar om att våga komma ut verkligheten igen, utan att falla tillbaka i gamla vanor eller vänkretsar.

– Det gäller inte bara att sluta med drogerna utan också att förändras mentalt. Som missbrukare sänker man sin moraliska ribba väldigt lågt och det krävs både tid och hjälp att få tillbaka den självkänslan igen, säger Greger Hansson, en annan av initiativtagarna till gruppboendet.

Behandlingen är en kombination av det vedertagna 12-stegsprogrammet och Le Patriarche, ett internationellt rehabiliteringsprogram. När AN skrev om Carsten Ekström i höstas hade han just kommit hem efter ett års vistelse utomlands där han behandlats enligt patriarkmodellen, en metod som bygger på hjälp till självhjälp.

## Känner igen sig

Sedan dess har han tillsammans med Greger Hansson och Annakarin Ogefalk, alla tre tidigare missbrukare, jobbat för att förverkliga drömmen om ett gruppboende. Sina egna erfarenheter av missbruket tror de är viktigt för att lyckas med behandlingen.

– Vi känner igen deras beteende i oss själva. Då kan vi direkt tala om det för dem och tvinga dem att inse sanningen om sina problem, säger Carsten.

En av de fyra drogfria missbrukarna på gruppboendet är Rickard Hansson. Han är missbrukare sedan 22 år tillbaka och kom till gruppboendet ef-

ter 14 månader på olika behandlingshem. Här på "Comesta" är han en del av familjen. Varje kväll är det möte och då delas nästa dags arbete upp. Alla deltar i arbetet med tvätt, matlagning och städning. "Comesta" får inga kommunala medel, inkomster kommer från de boendes socialbidrag och allt läggs i en pott för att täcka utgifter för el, telefon och mat.

– Vi lever tätt och det är inte alltid frid och fröjd, men kommunikationen är öppen och rak. Vi säger vad vi tycker till varandra, annars hade det aldrig fungerat, säger Rickard och visar fram sitt rum, längst in i ena korridoren.

Det är ett rymligt och ljusst rum med ett skrivbord, några bokhyllor, en soffa och en säng. Ovanför huvudkudden sitter en plansch med några meningar som kommit att bli viktiga i Rickards dagliga liv.

## En sak i taget

"Det viktigaste först. En sak i taget. Tag det lugnt. Gör det enkelt. Lev och låt leva."

– Det sista, att leva och låta leva, är svårast, säger Rickard.

För först och främst gäller det att komma igång med ett socialt liv igen. Isoleringen efter själva behandlingsperioden tycker Rickard är svår att komma ur. Alla gamla vänner är missbrukare och drogfria män-



Carsten Ekström och Greger Hansson.

niskor har man oftast ingen kontakt med. Men på "Comesta" måste man följa två regler - inga droger och inget våld. Här umgås man istället, de boende gör utflykter tillsammans men framförallt så lever man nära varandra.

## Finns till hands

– Vi ska finnas till hands. Visa vägen till ett nytt liv, säger Carsten och drömmer om att i framtiden kunna få medel för att utvidga verksamheten. Ett allaktivitetshus på landet kombinerat med gruppboenden i stan skulle vara det allra bästa. Och "Comesta" är ett bra första steg på vägen.

– Det känns härligt att kunna hjälpa andra att må lika bra som jag själv. Tänk att det bästa med livet för mig är att sitta på balkongen och bara dricka en kopp kaffe, utan att att oroa mig för var jag ska få tag i dagens första sil, säger Carsten.

– Jag behöver inte längre förnedra mig så. I dag är jag en tillgång för samhället och inte en parasit.

KRISTINA OLSSON, text  
 DRAGO PRVULOVIC, foto