

Kød & Blod

Byens Netværk 06.07.09.

Tekst og foto: Nanna Jardorf

Byens Netværk besøger to rum, der udfordrer mentalt såvel som fysisk. Vi oplever, hvordan lokale initiativer, dialog, kreativitet og udholdenhed har åbnet op for nye muligheder for faciliteterne i byrummet på Vesterbro i København.

Butcher 's Lab:
kropskonservatorium og galleri.
Bag facaden med skiltet "Harrys røgvarer" i Høkerboderne gemmer der sig et rum, som udfordrer de flestes forestillinger om, hvad fysisk træning kan udfoldes til. Er I klar til at komme i form? Og være med på moden? Så skynd jer op på den nye bølge, som skyller ind over byen netop nu, og inden længe vil udgøre en integreret træningsform hos byens aktive mennesker. Cross fit er den nye motionstrend!

Netværkerne går nysgerrigt ind i den 700 m2 gamle slagterhal. Bygningen er fra 1934 og som de fleste andre bygninger i Kødbyen fredet. Lejebasis ca. 500 kr. pr. m2 om året, stueplan 1400 kr. pr. m2.



HUUAHH, ARGHH! Det første vi hører er højlydt støn og pust. BANG. KLIR. BOMB – sådan lyder det, når en vægtstang rammer et gummibelagt gulv. Et par meget fokuserede cross fit drenge er ved at køre nogle set.

“I denne rå ramme krydser vi to traditionelt set stereotype publikummer. Det skaber et vanvittigt interessant, underholdende og inspirerende spændingsfelt for alle, der vil være med. I træningen såvel som kunsten.” Sådan beskriver initiativtagerne bag slagterens laboratorium stedet, som eksperimenterer med kombinationen af fysisk træning og kunst. Butcher’s Lab åbnede 15. September 2008.

Henrik Sprechler er en af iværksætterne bag Butchers Lab. Med en udstråling af overskud og energi byder han os indenfor i hans kropskonservatorium. Han præsenterer sig med sit alias ”Affe”, hvilket gør, at vi straks føler os inkluderet i den korrekte Butcher’s slang. Vi lytter med skarp opmærksomhed til den idérige sportsmand. Rummet omkring os har bevaret sit rå og industrielle look. Stærke pangfarver, sjove klistermærker, neonrør, fotografier og funky statements skaber en dynamisk kontrast til de oprindelige fliser, rygeovne og kølebokse. Associationerne til et hipt New York loft er slående.

Nytænkning af fitness

Vi befinder os i et alternativt træningsstudie – meget langt væk fra det kommercielle fitness center.



Rammerne har én betydning, stedets personlighed én anden. Sammensmeltningen er inspirerende. "Affe" ved meget om krop og træning, og flere blandt netværkerne spørger interesseret ind til stedets træningsform. Han introducerer sporten på en motiverende og kompetent facon.

Cross fit startede som garagetræning i USA. Det er en flerdimensionel træningsform, som styrker både puls, styrke og smidighed. "Det er en funktionel træningsform, som giver lynhurtige resultater", siger "Affe" med troværdighed i stemmen. Det er en intensiv træningsform, der involverer redskaber som kettlebells, vægtstænger, reb, dæk, pull up-stativer, sandsække og romaskine.

Flere af netværkerne kan ikke styre deres indre legebarn. Et par stykker må lige sparke til et traktordæk, som står op ad væggen. Nogle svinger en hammer, én løfter sig op i et stativ og en tredje prøver at hitte ud af, hvad man stiller op med en wooden dummy - et kinesisk redskab.

Reality tjek

Lidt trukket tilbage fra det centrale Halmtorvet ligger en plads, som sender et klart manifest ud i byrummet. Arkitekturen og aktiviteterne udtrykker, hvorfor byen har et stort behov for et sted, som kan rumme de skæbner, hvis hverdag ikke fungerer som "Din" og "Min".

Vi bliver ramt af et reality tjek idet vi træder ind på pladsen. GISP - det er en udfordring for vores erkendelser og en horisontudvidelse. Flere af netværkerne kigger lidt søgende



rundt på pladsen, som om, at vi er gået forkert. Der er tumult i baggrunden. En forhutlet mand råber og kaster med ting. Han er tydeligvis meget påvirket. Et par politimænd kommer ind på pladsen, og sætter sig på hug foran ham. De går igen efter et øjeblik, og lader manden ligge. Der er vist ingen mulighed for at komme i kontakt med ham. Da politiet er væk, kommer en anden mand til syne. Det ligner, at han lige har røget sig godt skæv. Han råber et eller andet ind i hovedet på manden, som ligger på jorden. Da han ikke reagerer, giver han ham et par klaps.

Flere af netværkerne ser chokeret på. ”Er der ikke nogen, som gør noget?”, udbryder én. En ambulance kører ind på pladsen. 5 minutter efter kører den igen. Manden ligger stadig og tumler rundt.

”Det er Kjeld”, siger Michael Lodberg Olsen, kendt som leder af DUGNAD Vesterbro. Michaels rolige stemme og varme udstråling fylder straks rummet op med tryghed. Vi samles tæt omkring ham. ”Sådan nogle dage har de, og der er ikke meget at gøre”, fortæller han og hentyder til Kjeld.

Vi er landet midt i pulsåren af Københavns socialrealisme. En noget grænseoverskridende oplevelse.

Men lidt efter lidt føler vi os mere hengivne over for omgivelserne. ”Nu kender vi hans navn”, bemærker en netværker og fortsætter: ”bare den lille forskel giver sympati for ham og stedet”, siger hun. En skarp observation, som vi alle er enige i. Han er ikke en ”fremmed” forhutlet



fortabt sjæl længere. Det er Kjeld.

Michael beretter om processen bag udviklingen af pladsen. Han bor selv på Vesterbro og har gjort det siden, han flyttede fra en lille by i Jylland i 1994. ”Vesterbro er et stort fixerum”, siger han nøgternt. Efter en lang årrække med byrenovering af området, er de fleste af stofbrugernes tilholdssteder forsvundet. ”Den gamle bunker ude på Halmtorvet har i mange år været kendt under navnet nålepuden. Det er et eksempel på et sted, hvor narkomanerne før samledes, når de havde købt deres fix”, siger Michael. Men nu er de spredt ud i hele byrummet. Michael fortæller, hvordan byfornyelsen har betydet, at stofbrugere er blevet meget mere synlige i byrummet på Vesterbro, da der ikke er blevet taget højde for nogle væresteder til dem. ”Ca. 300 narkomaner har deres daglige gang på Vesterbro. Og 8-12.000 kanyler samles op hver uge”, siger han. ”Der dør 275 af overdosis på landsplan hvert år”, tilføjer han.

DUGNAD Vesterbro: ”De bedste løsninger er lokale”

Michael har overskud til sine naboer – alle slags. Sammen med andre entusiaster på Vesterbro har han iværksat den lokale græsrodsorganisation, DUGNAD Vesterbro, der de seneste år har arbejdet for en vision om at gøre Vesterbro til et sted, som kan rumme de modsætningsfyldte mennesker, der bruger byrummet.

Med andre ord en mission om at forbedre forholdene for stofbrugere. ”Vi påvirker hinanden

i lokalområdet”, siger Michael.

Dugnad er et norsk ord, der betyder, at lokalområdet samles for at løse en konflikt eller i fællesskab løfte en opgave. Alle bidrager med det, de kan. Med afsæt i samme værdigrundlag arbejder DUGNAD Vesterbro med en intention om at løfte de stofrelaterede problemer til løsninger og handling, forklarer Michael.

Første skridt på vej mod et fixerum i København.

Ikke mindre end 101 forslag blev udviklet. I 2004 blev initiativet til et værested for stofbrugere fremsat. Det resulterede i et møde med Lars Løkke Rasmussen. Men derfra var der stadig lang vej til at kunne realisere visionen. Der skulle tålmodighed til. Da forslaget endelig gik igennem hos Københavns Kommune, opstod næste barriere. ”De skulle finde en ideel beliggenhed. Det et jo trods alt ikke altid de mest attraktive naboer”, fortæller Michael med et smil.

Men det lykkedes!

I samarbejde med Københavns Kommune har den lokale netværksorganisation fået etableret Cafe´ DUGNAD, et værested for stofbrugere samt Sundhedsrummet i Den Brune Kødby. Sundhedsministeriet har doneret 33 millioner til konceptet, som har en testperiode på tre år.

Københavns kommune og Sundhedsstyrelsen er ansvarlig for Sundhedsrummet, som er den social-

og sundhedsfaglige del af projektet, mens DUGNAD Vesterbro med Michael i spidsen driver Caféen. Langt størstedelen af caféens arbejdsindsats er frivillige fra lokalområdet. ”De er ikke uddannet socialarbejdere eller lignende, men brænder for at gøre en forskel”, fortæller Michael. Lokalerne er personaleovervågede, så nogen kan træde til hvis en ukontrollerbar situation opstår. Og i Sundhedsrummet sidder dagligt fem sygeplejersker og to socialrådgivere.

”Vi har haft tæt dialog med brugerne for at inddrage dem i processen”, fortæller Michael om måden konceptet har tegnet sig. ”De vil rigtig gerne behandles som normale mennesker”, siger han.

Det er naturligvis med stor glæde i stemmen, at Michael fortæller at projektet er blevet en succeshistorie.

”Vi oplever mange forbedringer”, siger han. ”Nu har de to toiletter på caféen”. De fleste af narkomanerne er hjemløse og har ikke adgang til de offentlige toiletter. Det har betydet, at de bruger det offentlige rum i stedet. En anden ting, Michael pointerer, er køkkenet på caféen, som ironisk nok har kaldt deres mad for junkfood. ”Der er tænkt tanker i maden – idéen er at servere sund kost til livet på gaden”. Mange af dem lever flere døgn blot af deres afhængighed. Derfor serverer caféen altid en kop kaffe og en portion næringsfyldt suppe gratis. ”At få bare en smule næring i dem er godt”, siger Michael. Gæsterne kan desuden købe



café latte, salater og andre café-klassikere til meget billige priser. Caféen leverer også mad ud af huset, hvilket er en god idé, da pladsen også rummer nogle nybyggede konferencefaciliteter og kontorlokaler.

Den langsigtede plan med projektet er at få etableret et fixerum i København. ”Erfaringerne viser, at et fixerum reducerer konflikterne”, oplyser Michael. Blandt andet Norge, Tyskland, Holland, Schweiz, Spanien, Australien og Canada har fixerum. 80 i Europa. Michael har besøgt flere af dem for at få inspiration. ”De har bl.a et meget velfungerende fixerum i Hamburg, som har eksisteret siden 1992.”, siger han.

Arkitektens rolle.

Tina Saaby fra Witraz er arkitekten bag pladsens udtryk og caféens indretning.

Hun supplerer succeshistorien ved at fortælle om hendes oplevelse af processens forløb.

”Vi er alle ens. Og der skal være velfærd til alle”, siger Tina med en opfordring til samfundet om, at vi alle kan gøre det bedre. Tina bor selv på Vesterbro og er dermed en del af Michaels fortælling om byrummets miljø. ”Jeg kommer fra en tegnestue, som er meget interesseret i denne type projekter, og jeg var oplagt til opgaven, da jeg bor her”, fortæller hun.

Arkitekten har også været i tæt dialog med brugerne, og har forsøgt at integrere deres behov i hendes

design. ”Det handlede først og fremmest om at normalisere forholdene omkring dem”, fortæller hun. Samtidig lagde samarbejdet med DUGNAD op til at løsningsmodellerne skulle være simple og fremdriftsorienterede. ”Man gør det, der virker”, siger Tina.

Tryghed, frivillighed og respekt var de fælles værdier, som pladsen skulle tage udgangspunkt i med en intention om, at leve med stofbrugerne, så det skader mindst muligt.

”Mit lille frivillige arbejde med stedet ligger der”, Tina peger på caféen. ”Pladsen er tegnestuens”, siger hun med et smil.

Grundplanen blev udviklet i en workshop med beboerne. Kulturarvsstyrelsen ekspresgodkendte forslaget. Projektet blev udarbejdet. Ny beboerinddragelse. Færdigtegnet og udført. Alt sammen tog under 1 år.

Plads til alle

Pladsen lever op til sit navn. Med sin anderledes, modige arkitektur udfordrer den mange mennesker ved at åbne op for et møde på tværs af kulturelle og sociale lag. Intentionen er, at mødet på pladsen og i caféen kan skabe dialog, respekt og derigennem anerkendelse mellem de lokale beboere og stofbrugerne.

Egetræsmodulerne skaber liv og dynamik på pladsen. De skaber flere mindre rum i det store rum. De er mobile og kan anvendes til flere aktiviteter. PH-Caféens gæster sidder med deres smoothies og café latte på

den ene side af pladsen, stofbrugerne med deres filterkaffe og joints på den anden side. ”Det er ikke længe siden, at jeg oplevede nogle fra hver brugergruppe mødes på midten af pladsen til en snak i solen”, fortæller Tina begejstret.

Caféen er lys og imødekomende. En kok smiler, idet jeg kigger indenfor. Den eneste fyr i rummet er travlt optaget af at kigge på kollektionen af LP’er som caféen har samlet ind. Hvor er de alle sammen henne? Jeg kan høre stemmer. Jeg kan skimte en tyk røg. Der sidder en gruppe ude i caféens bageste lokale. De er alle sammen påvirkede. Jeg føler mig ikke velkommen. Én mumler noget og vifter med sin ølflaske. Det går op for mig at kameraet, som hænger om min hals, virker angstprovokerende på dem. Jeg skynder mig at pakke det væk og smiler lettere forlegen. En anden mere rolig stemning opstår. En mand henvender sig til mig. Han vil gerne snakke. Før jeg ved af det, har han indviet mig i hans søns tragiske skæbne, hvilket er årsagen til, han sidder på caféen. Den 22-årige søn har været væk i flere dage, men faderen er overbevist om, at han snart dukke op på caféen for at få lidt mad eller nogle rene kanyler.

Tina har gennemtænkt mange detaljer i indretningen, som gør, at brugerne føler sig ”hjemme” i caféen. Et godt eksempel er stolene, som har

et indbygget rum under sædet til personlige ejendele, således at stofbrugerne kan tage sig en ”morfar”, som hun siger, i stolen uden angst for at blive bestjålet.

Som afrunding på arrangementet inviteres vi indenfor i Sundhedsrummet til en smagsprøve på en rustik og nærende suppe fra junk food-køkkenet. Vi er fyldt med indtryk. Det niver en smule i maven over at være konfronteret med de forhold nogle af vores naboer i byens rum lever under. Samtidig har det sat gang i refleksionerne over, hvor lidt der skal til, at man selv kan gøre en forskel. Hvorfor er det lige, at jeg ikke finder tid i min travle hverdag til et par timer i DUGNAD Vesterbro? Tanken strejfer mig.

Cross fit er en trend vi har lært om i dag. Er en anden ny trend, at sige farvel til ego-festen og sige go´dag til din nabo? Opfordringen er i hvert fald givet fra nogle mennesker, som man ikke andet end kan beundre for det engagement., de har lagt i visionen om at skabe et byrum med plads til alle.











**MY IDEA OF
EXERCISE
IS A GOOD
BRISK SIT**





