

Udtalelser (SPS-elever, kursister og borgere)

”Første gang jeg mødte Susanne, var hun god til at finde relationer vi begge havde til fælles, og det var med til at bygge en tryghed i vores forhold fra dag 1. En tryghed jeg havde brug for, da min angst og depression ofte gør mig stille og afventende, inden jeg kender personen bedre.

Susanne er god til at finde ud af hvilken form for støtte lige præcis jeg havde brug for, en støtte der var dynamisk i takt med at jeg udviklede mig mentalt.

Susanne er en intelligent og empatisk person der navigerer hele følelses spektrummet, og jeg tror ikke, jeg havde kunnet gennemføre mit grundforløb, hvis ikke det var for den støtte hun gav mig.”

Martin Andreas Hansen, anlægsgartnerudd., ZBC, Slagelse

”Jeg har kun positivt at sige om mit SPS-forløb med Susanne.

Gennem forløbet var Susanne en stor hjælp for mig i en svær opstart. Jeg er overbevist om at vores sparring var det som formåede at holde mig på uddannelsen i længere tid end hvad jeg har været vant til under mine tidligere forsøg på uddannelse.

Det var let at tale med Susanne om studierelevante emner og i lige så høj grad når jeg havde mere personlige ting på hjerte.

Til sidst vil jeg bare anerkende Susanne for at hun hørte og så hele mig i en tid hvor jeg havde brug for det.”

Freja, anlægsgartnerudd., ZBC, Slagelse

”Susanne tilrettelægger sin tilgang ud fra det menneske, hun sidder overfor. Hun matcher sine ideer og arbejdsmetoder til den enkelte. Hos hende er der ingen standardløsninger – kun skræddersyet støtte. Hun gav mig ro til at vokse i mit eget tempo. Ingen deadlines. Ingen kassetænkning. Bare tid til at finde mig selv.

Hun hjalp mig med at forstå pigen i mig, kvinden jeg er I dag, at slippe frygten og finde styrken til at tage små skridt fremad. Hun var der, når jeg vaklede, når jeg tvivlede. Hun mindede mig om, at jeg ikke behøvede at brænde mit lys i begge ender for at være værdifuld. Hun hjalp mig med at mærke mine grænser – og holdt mig tilbage, når jeg ikke selv kunne.

Hun satte fokus på mine styrker og satte perspektiv og rejste spørgsmålstejn ved mine selvdømte ”svagheder” og belyste styrkerne I dem, i stedet for begrænsningerne. For var det egentlig svagheder, eller var det bare min egen selvdømmende holdning..

Med hendes støtte gik jeg fra kaffemøder med forskellige virksomheder, til arbejdsprøvning, fra få timer i januar til fuldtid hen over sommeren. I august blev jeg fastansat. I november underskrev jeg kontrakten som teamleder. Og alt dette foregik I mit tempo.”

Monica, tidligere borger i forløb, Vordingborg

”Jeg rakte ud til Susanne, da jeg stod i en meget stresset og psykisk svær tid, og havde brug for hjælp til at bryde mit tankemønster og prøve at finde en indre ro.

Hun fik med sit rolige behagelige væsen talt med mig, så jeg fik set tingene i et andet perspektiv. Samt givet mig øvelser, som skal hjælpe med at komme ud af mit hoved og ned i min krop. Jeg øver mig stadig, og når det er svært, husker jeg på Susannes ord.

Susanne får min største anbefaling.”

Mette, tidligere borger i forløb, Guldborgsund

”Jeg kan varmt anbefale Susanne som underviser.

Jeg havde fornøjelsen at have Susanne som mentor i en periode igennem kommunen for nogle år siden.

Hun var en kæmpe hjælp for mig i den forbindelse. Jeg følte at hun så mig som et menneske og ikke bare en sag der skal overstås hvilket er meget sjældent i det system.

Hun har en særlig evne til at lytte, forstå og sætte sig ind i de personer hun har med at gøre.

Hun giver plads til fejltrin og selvindsigt hvilket personligt hjalp mig meget.

Hun er utroligt motiverende og giver en troen på egne evner samt værktøjerne til at arbejde med dem.”

Rasmus, tidligere borger i forløb, Guldborgsund

”Skulle nogen i min inderkreds nu stå og mangle, så er Susanne altså den bedste af de bedste. Susanne tilbyder så vidt et spind af muligheder, så det er nærmest umuligt at have en opgave hun ikke kan løse. Susanne er et af de dejligste mennesker jeg nogensinde har mødt.

I min forbindelse var jeg sat på kursus, hvor man lige så stille får en bedre forståelse af sig selv som menneske. Hendes måde at gå i dybden med komplicerede emner, gør at alle kan følge med. Hun er et utroligt dygtigt menneske. Personligt spottede Susanne efter første møde, at jeg helst bare skulle ud og have træ mellem hænderne. Hvilket hun ikke tøvede med at få fat på, til mig. Hun var frisk og opsat på, at selv hvis vi skulle opfinde en ny jobtitel, så skulle jeg have alle mine behov mødt.

Hun er i øvrigt utrolig behagelig at snakke med og være i nærheden af.

Den måde jeg normalt er blevet mødt af personer i samarbejde med kommuner og arbejdsprøvning, er meget umenneskeligt. Og det er pænt sagt.

Men Susanne har en vilje af stål og om hun har viden på emnet eller ej, er ikke relevant. Hun læser op, og lære gerne, hvis det kan hjælpe andre.

Hvis du søger en rolig og stærk feminine energi til at guide og hjælpe dig, så er det Susanne du skal have fat i!

Del endelig opslaget, og spred denne lille værdsættelse.

Hjælp mig med at få lidt god karma ud til en af de smukkeste sjæle, der har eksisteret.

Jeg er så uendelig taknemmelig over at have haft hende ved min side igennem den sværeste tid af mit liv! Og jeg er mere end stolt - nok nærmere beæret - over at kunne kalde Susanne Kunding for min veninde.

1000 knus, og god vind din vej sødeste Susanne ❤️”

Facebook-opslag fra Marie, tidligere borger i forløb, Vordingborg

”Jeg mødte Susanne, da jeg blev tilmeldt et onlinekursus i livsmestring, som Næstved Kommune tilbød mig, da jeg var ledig på uddannelseshjælp. I starten tænkte jeg, at det nok bare var et forløb, som alle de andre jeg

havde prøvet, hvor man lige snakker lidt, og så løber det ud i sandet. Jeg syntes dog, det var interessant, selvom det foregik online og jeg havde svært ved at koncentrere mig. Vi talte blandt andet om hjernens opbygning og underbevidste mekanismer og mønstre.

Da vi alle sammen mødtes fysisk første gang, var det meget rart, at kunne dele tanker og erfaringer med de andre. Jeg følte, at jeg allerede havde en relation til dem, fordi vi havde været sammen på onlinemøderne.

Udover at mødes med dem på holdet, havde jeg også walk n' talks alene med Susanne. Det var der, at jeg føler, jeg udviklede mig mest i forhold til min egen selvopfattelse og bevidsthed. Det var en befrielse for første gang at kunne tale frit om mine følelser, mit liv og mine bekymringer. Jeg så frem til vores 1:1 – samtaler, fordi jeg mærkede, at der skete fremskridt. Jeg stolede mere på mig selv og mit mod til at tage skridt imod et bedre liv. Hvis det ikke havde været for vores samtaler, havde jeg aldrig turdet bevæge mig ud af den tryghedszone, som jeg befandt mig i.

Jeg vidste egentlig godt, at der var en masse ting i mit liv, der virkede forkerte. Jeg er altid blevet opdraget til, at verden var farlig, og at man skulle frygte det ukendte/forandringer. Det Susanne hjalp mig med at forstå var, at det er helt i orden at udfordre det verdensbillede og menneskesyn som jeg levede med/under, og som var skabt af andre end mig.

Susanne kom ind under huden på mig. Hun tog sig tid til at lytte til de bekymringer og problemer jeg havde, og formåede at gå et step dybere end andre havde gjort hidtil. Det resulterede i, at jeg turde tage nogle flere skridt og beslutninger i mit liv på trods af stor bekymring og angst. Jeg gik imod alt det jeg havde lært, men Susanne støttede mig hele vejen, og det var meget vigtigt, så jeg ikke faldt tilbage igen.

Jeg fornemmede, at jeg virkelig betød noget for hende, også da kommunen lukkede forløbet, og hun forsøgte at komme ind i et andet projekt, hvor hun kunne fortsætte med at arbejde sammen med mig.

Nu er jeg på den anden side, og kan godt se, at jeg skulle have taget det valg før, men uden Susanne kunne det ikke have ladet sig gøre. Jeg har fundet en sød pige, som jeg er blevet gift med. Hun har en dejlig familie, som har taget imod mig med åbne arme. Jeg fik tilkendt fleksjob, og har nu arbejdet ca. 2 år, og er glad for min arbejdsplads og kolleger.

Da jeg begyndte på forløbet med Susanne, var mit liv en 1'er ud af 10. Jeg havde selvmordstanker, havde været indlagt i psykiatrien og kæmpede med ADD, Aspergers og personlighedsforstyrrelse.

Nu ligger mit liv på en stabil 8'er, man kan jo ikke altid svæve på en lyserød sky, men mit liv er godt og stabilt og jeg er glad."

René Mattsson, borger i tidligere forløb, Næstved

"Der skete det, at jeg lige pludselig skulle i nytteindsats, og der havde jeg lidt svært ved at møde op, for ikke at sige, sådan slet ikke kunne møde op. Det sagde mig ikke noget, og jeg kunne ikke overskue det.

Så blev jeg sat på dit hold. Allerede da jeg snakkede med dig (red. - i telefonen), der lød du jo som.... Ja, der lød du jo sød, og det var lidt mere overskueligt. Så kom jeg op til dig, og så var du rigtig dejlig at snakke med. Du lyttede jo rent faktisk til en.

Vi skulle finde på noget jeg kunne lave, og jeg kunne godt tænke mig at arbejde med mennesker. Jeg kan huske, at vi sad med computeren, og sad og kiggede på hvad der var i nærheden. Så snakkede du om det der FGU, og så tænkte jeg, at det lyder da meget fedt det der. Så nævnte du alle de der ting de havde, alle de der linjer med mekanikerværksted og 3D-print. 3D – print, det lyder fedt, det kan jeg godt tænke mig.

Så ringede vi dem op og tog ud og snakkede med dem – lavede et møde. Vi tog der ud og så er det bare rullet derfra. Det rullede i som; jeg fik en praktikplads (red. – som undervisningsassistent), og at jeg kom i hybridpraktik - det var jeg i et halvt år. I morgen skal jeg starte på PAU-uddannelsen, som de så betaler for herigennem.”

Jakob Elmazi Paulsen, borger fra tidligere forløb, Guldborgsund

”Jeg har oplevet, at du har sat dig ind i tingene..lyttet og følt og ikke har presset på. Du har været der for mig hele tiden. Der været dejligt at føle, at der var en der gad gøre noget og sætte sig ind i tingene. Jeg havde gerne set hun blev og fulgte mig noget mere.”

Dennis, Tidligere borger i forløb, Guldborgsund

”Jeg er begyndt at føle mig tilpas, når jeg står og snakker foran resten af holdet.”

(BL) - Tidligere borger fra forløb, Næstved

”Jeg har lært nogle nye mennesker at kende og nogle nye ting om mig selv. Jeg har også lært, at jeg ikke er alene og om hvordan man kan forholde sig bedst til de ting, som man oplever i livet. Jeg er blevet mere åben end jeg plejer, og er blevet lidt mere glad for livet.”

”Forløbet har givet mig mod til at tage udfordringer i livet op og sige mere fra.”

”Der er mere tid til samtalerne i forløbet.”

(SC) - Tidligere borger fra forløb, Næstved

”Jeg har været ufattelig glad for at møde en, hvor kemien bare er til stede, og hvor jeg endelig, efter ti år på bistand har følt mig hørt/forstået. Mødet med Susanne vendte mit liv på hovedet, og nu kan jeg endelig se lyset for enden af tunnelen + der bliver ryddet op i mit indre. Det har jeg savnet og lidt under i flere år, hvor jeg har følt mig alene med det der gør så ondt + alle de andre bump.”

”Jeg har lært, at min normalt positive indstilling til livet og mine egenskaber med at være direkte, ærlig, empatisk og uden tabuer, kan påvirke andre til at åbne mere op og følge trop.”

(NNK) Borger fra tidligere forløb, Næstved

”Jeg har fundet ud af, at jeg har flere fortrængte oplevelser/minder end jeg var bevidst om jeg havde.”

”Det har været noget af det bedste, som kommunen har brugt penge på. Det har drejet sig om personerne

og hvad de har med i lasten – hvorfor det 'altid' går som det gør.”

”Susanne er god til at komme ind under huden på folk, det giver tillid så jeg åbnede mere op.”

(GJK) Borger fra tidligere forløb, Næstved

”Dit forløb har været anderledes, fordi jeg har følt, at du har lyttet til mig. Jeg har før hørt om de samme ting på andre kurser, men der var det på en mere 'hård' måde, med et dagligt pres og stressfaktorer, hvor man bare lukker af.

Dit forløb har været godt, fordi vi startede i små grupper med fem, som senere blev udvidet til en større gruppe lige så stille. Det har gjort det lettere at snakke med de andre på holdet, specielt når man er en stille person som mig. Det er som om at vi deltagere på holdet har været mere ens, end på mange af de store hold, som jeg tidligere har deltaget på, så det er nemmere at snakke sammen og forstå hinanden.

Samtalerne alene med dig var gode, fordi du lytter til en, og så har du nemmere ved at få mig fortælle på en god måde til de andre på holdet, også selvom jeg ikke selv havde tænkt mig at sige noget. Det er fordi du kender mig og min historie.”

(- JWW) Tidligere borger i forløb, Næstved

”Efter forløb hos Susanne Kunding, har jeg fået en masse værktøjer og teknikker til at håndtere stress og angst. Jeg er blevet mødt med empati af en livserfaren kvinde, der formår at give plads, lytte og bidrage med viden, der giver nye refleksioner og yderligere selvindsigt.

Susanne er utrolig behagelig i dialog, yderst professionel og meget seriøs (ikke mindst tålmodig) omkring sit arbejde med mennesker. Jeg kan kun anbefale et forløb hos hende.”

Tina, tidligere borger i forløb, Næstved

”Jeg syntes det har været så rart at man er blevet hørt og set af forløbet med Susanne. At man føler at man rent faktisk bliver taget alvorligt, bakket op, og samtidig fået mere indblik i sig selv af en person som er så rar, rolig og ærlig det er virkelig til at føle på. Vil til hver en tid gøre det igen og anbefale andre i min situation det samme kursus forløb hvis muligt.”

Anna-Katrine Th. Pedersen, tidligere borger i forløb, Guldborgsund

”Syntes Susanne har været utrolig sød.”

(CGN) Tidligere borger i forløb, Guldborgsund

”Forløbet med Susanne, har været til stor hjælp, man kan mærke hun vil en, og arbejder ihærdigt for at hjælpe en videre. Har intet negativt at udtale.”

(SOR) Tidligere borger i forløb, Guldborgsund

"Susanne er meget dygtig til sit arbejde, og hun har stor viden i sit virke. Hun er desuden rummelig, sød og behagelig at tale med. Man kan mærke, at hun gerne vil hjælpe med de udfordringer, man har."

(MK) Tidligere borger i forløb, Guldborgsund

"Susanne er virkelig åben og imødekommende som gør det nemt selv at åbne op. Og så er hun god til at forklare de ting vi snakker om i øjenhøjde så man forstår det uden at føle sig helt "tabt bag en vogn" Jeg syntes at jeg har fået meget selvindsigt og en bedre forståelse for mine tanker og reaktioner ud af forløbet."

Rasmus Kristiansen, tidligere borger i forløb, Guldborgsund

"Susanne er et utrolig glad og varmt menneske med hjertet på rette sted. Jeg har følt mig tryk til at lukke op og tale om alt der foregår i min hverdag og livet".

Maria, tidligere borger i forløb, Guldborgsund