

## NYHEDER

## Tirsdag vælges den nye bisp

**BISPEVALG** Tirsdag den 23. april omkring klokken 16.30 forventes valgbestyrelsens formand, provst Leif Arffmann, Vejle, at kunne afsløre navnet på den nye biskop over Haderslev Stift. Hvad der begynder som en kamp mellem fem kandidater, er nu en tvekamp mellem Peter Hedegaard og Marianne Christiansen (billedet).



## Moderne toner på biblioteket

**KONCERT** Elitekoret fra Rinkenæs Efterskole underholder på Haderslev Bibliotek onsdag den 24. april klokken 15.30. Koret vil syngne numre af højaktuelle kunstnere som F.eks Rasmus Seebach, Medina, Alphabeat, Maads Langer og mange flere. Koncerten finder sted på selve biblioteket og varer ca. 45 minutter. Der er gratis adgang.

# Her er det ok at have en dårlig dag

Kurset "Lær at leve med kronisk sygdom" giver gode værktøjer til hverdagens udfordringer. Instruktørerne ved hvad de snakker om – de er selv kronikere

Af Peter Rasmussen

**SYGDOM** Klokken er 12.30 og der tages afsked i lokale 11 på Aktivitetshuset Bispen i Haderslev. Nogen får en hånd, andre en krammer. Det er tid at sige farvel efter endnu et overstået kursus.

Haderslev Kommune har siden 2009 tilbudt kurset "Lær at leve med en kronisk sygdom". Kurset handler om at give afklaring og brugbare værktøjer til såvel kronisk syge som pårørende:

"Det handler om at lære aktiv selvhjælp," siger koordinator Louise Schütze Peper om det specielle kursus, der har frivillige instruktører, som alle selv er kronikere.

"Det er lidt specielt, at instruktørerne er frivillige, men det betyder alt at de selv kender til problemerne inde fra. Kommunen har givet alle den solid uddannelse og der findes en stringent manual som følges på hvert eneste kursus," fortæller hun.

Hvert kursus har to instruktører. Denne ene af disse på det netop afsluttede kursus

er Betti. Betti Kristensen er en humørspreder af den anden verden, men hun kender alt til livets og sygdommens skyggesider.

"Jeg blev på det nærmeste presset med på netop sådan et kursus i 2010. Jeg kunne overhovedet ikke se mig selv som kronisk syg, og da jeg kom herhen krøb jeg nærmest rundt langs panelerne. Jeg kan huske jeg sad og græd på den første kursusdag," fortæller Betti.

Men kurset fik hende til at se på sig selv på en ny måde. At forstå og respektere sig selv. Og selv om hun i første omgang gjorde modstand da koordinatoren foreslog hende at blive underviser, sagde hun til sidst ok.

"Så længe det giver andre noget, og jeg også selv kan mærke at det udvikler mig, så fortsætter jeg," fortæller Betti, der i dag slet ikke kan huske hvor mange kurser hun har været underviser på. Allerede da hun kom hjem fra kurset, der skulle gøre hende til underviser, var hun forandret.

"Jeg har aldrig tidligere åbnet munden på møder og



Turen op af trappen på Bispen, symboliserer meget godt de skridt frem i livet, som deltagerne tager. Fra venstre ses Louise Schütze Peper, Betti Kristensen og Erling Brandt. Foto: Peter Rasmussen

den slags. Nu kunne jeg ikke længere holde min mund. Det fik jeg da mange kommenta-

rer for," siger Betti, der glad bekender at hun har fået det "200 gange bedre".

"Nu tør jeg melde ud når jeg er glad eller når jeg har ondt. Hvis folk spørger hvordan jeg har det, så spørger jeg gerne: "Spørger du fordi du er høflig eller fordi det interesserer dig?" Og interesserer det dem, så fortæller jeg hvordan det er."

## Bryde den negative cirkel

En af kursisterne på det seneste kursus er Erling Brandt. Erling har lidt af depressioner i de seneste seks-tyv år, og livet er ind imellem et regulært helvede.

"Det har været et fantastisk kursus. Det er forbløffende, at selv om vi er vidt forskellige, har helt forskellige sygdomme, kommer forskellige steder fra og har forskellige aldre, så er det stort set altid de samme ting vi slås med," fortæller Erling, der kun har rosende ord til kursets indhold.

"Hen over kursusforløbet har vi arbejdet med målsætninger og handleplaner for en uge ad gangen. Og her til slut har vi så arbejdet med en langsigtet handleplan. Det har været befriende at der hele vejen igennem har været fokus på, at handleplaner og målsætninger skal være realistiske og opnåelige – og personlige, vel at mærke. For én kan det være en målsætning at få rørt sig mere, og for en anden er det

måske et mål at slappe af nogle timer," siger han.

Det handler meget om at bryde en negativ cirkel, fortæller instruktør og deltager. Hvis man ikke bryder denne cirkel, bliver tingene ikke bedre:

"Men det kræver jo at vi har nogle værktøjer til det," siger Erling, med mener at have fået fylt sin værktøjskasse ganske fint op:

"Nogle værktøjer får vi via kurset og andre giver vi hinanden. I sådan en gruppe tør man jo lukke op og være sig selv. Man ved, at man bliver forstået," siger han.

## FAKTA

"Lær at leve med kronisk sygdom" udbydes af Haderslev Kommune med midler fra Udvalget for Sundhed og Forebyggelse. Det tilbydes kronisk syge samt pårørende til kronisk syge. Kurset løber over seks gange – hver på to og en halv time. Kurset afholdes enten i Haderslev eller i Vojens, alt efter hvor kursisterne kommer fra. Det er gratis at deltage på kurset.

Næste kursus opstartes den 8. maj. Man kan kontakte Louise Schütze Peper på 7434 0348 omkring optagelse på kurset.

## Vi har altid lommenørklæder stående fremme

## FAKTA

## Evaluering af kursernes effekt

"Dansk Sundhedsinstitut" har gennemført en evaluering af selvvurderede effekter på danske patienter. Evalueringen konkluderer, at mennesker der gennemfører Lær at leve med kronisk sygdom opnår følgende selvvurderede effekter:

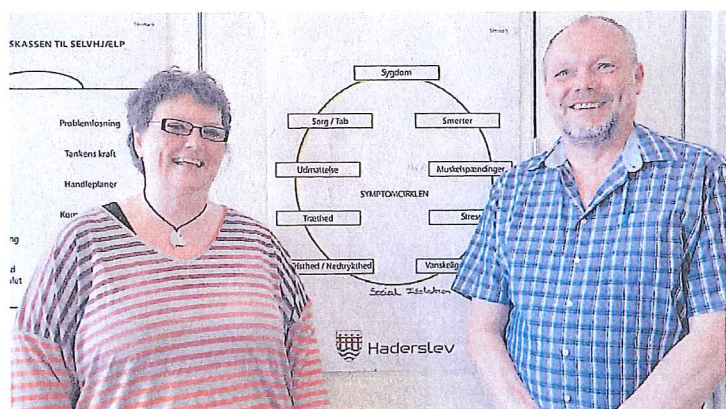
- Bedre selvvurderet helbred
- Øget livskvalitet
- Bedre psykisk helbred
- Reduktion af smerte/ubehag
- Reduktion af træthed
- Reduktion i funktionsbegrænsning
- Øget forbrug af tid på fysisk aktivitet
- Øget brug af kognitive strategier til at håndtere symptomer
- Bedre kommunikation med sundhedspersonale

Evalueringen er gennemført som et 'før-efter-studie' og måler på selvvurderede effekter efter 3-4 måneder efter deltagerne har gennemført uddannelsen.

Der er rum for at være som man er – og det er i orden at have det dårligt – på kronikerkurset

Af Peter Rasmussen

**SYGDOM** "Hvis jeg har en dårlig dag med mange smerter, så fortæller jeg kursisterne, at jeg trasker lidt rundt i dag, for der er mange smerter. Det er noget alle forstår, og man kan sige at det er en del af min opgave som instruktør at være "rollemodel" og vise at det er OK at have det dårligt. Det er jo ligesom derfor vi er her," fortæller Betti Kristensen og fortsætter: "Vi har altid lommenørklæder stående fremme. Og hvis



Betti Kristensen og Erling Brandt med et billede af den negative cirkel, som skal brydes. Foto: Peter Rasmussen

folk har brug for at stå op, gå omkring eller ligge ned, så er det helt i orden. Her må vi være os selv."

For Betti og Erling har kurset været en fantastisk løftestang, og Erling er sikker på, at han også på den lange bane har forandret sig – ligesom også Betti har:

"Vi har fået nogle gode værktøjer, som vi nok skal forstå at bruge i fremtiden," siger

han. Alt tyder da også på, at kursisterne flytter sig markant. I Haderslev Kommune følges kurserne op med en "opfølgingsdag" seks til otte uger efter kurset, og her kan man som regel se markante forbedringer hos de tidligere kursister. Og også de undersøgelses, der er lavet af langtidsvirkninger viser positive resultater.

"Alt tyder på, at kurserne for langt de fleste er begyndel-

sen på en proces, der leder til en hverdag, som er væsentligt bedre end før kurset," fortæller koordinator Louise Schütze Peper.

Snart tilbyder kommunen også et "søsterkursus" nemlig "Lær at leve med angst og depression". Udvalget for Sundhed og Forebyggelse vurderer, at der er behov for et kursus med fokus på mental sundhed.