



Agder

FUNKIS-A VISEN

NR. 2 DESEMBER 2012



INFORMASJONSAVIS TIL ALLE VÅRE MEDLEMSORGANISASJONER LOKALLAG OG FYLKESLAG

Hei alle våre lesere!!!

Ja så er tiden kommet for en ny Funkis Avis!

Denne høsten har vært utrolig flott for oss i Funkis Agder.

Vi har kjørt flere kurs og nye mennesker har vært sammen med oss på kurs.

Dette er vi utrolig stolt og takknemlige for, og at vi får være med i dette flotte og givende arbeidet.

Vårt primære mål er alltid at personer på tross av sin funksjonsnedsettelse, skal få et så godt liv som mulig. Få anledning til å tilegne seg kunnskap og mestre sin hverdag på best mulig måte, personlig og ved skolering til ansvar i styrearbeid.

Vi har lagt mye vekt på mestring og veien videre kurs denne høsten, og dette med svært gode tilbakemeldinger. Siste kurs var kurs i Pedagogisk Plattform i Funkis. Utrolig spennende og viktig. Dette ble veldig godt mottatt. Alles forventninger ble innfridd og mer til, var kommentarer etterpå!!

Så håper vi at denne avis er til glede og nytte.

Vennlig hilsen Aud Løland

Mestringskurs

Når kronisk sykdom rammer *Quality Hotell ved Travparken, Kristiansand* 22.–23. september 2012

Kursleder Haakon Steen er individ- og parterapeut. Han har også arbeidet med rådgivning og veiledning for mennesker som lever med store utfordringer i sin hverdag.

Her er noen av mange momenter vi snakket om på dette kurset.

Forventninger

Forventninger kan vi oppleve svært forskjellig. De kan være *ubevisste*. Noe som bare treffer oss, og vi visste ikke en gang at vi hadde dem. Eller de kan være *uttalte*. Noe vi ikke snakker om, men som vi bærer inne i oss og forventer at andre skal forstå. Forventninger kan også være *urimelige*, og da stiller vi umulige krav på vår omgivelse som ikke er akseptable. Hvis man har slike forventninger som dette kan det lett oppstå problemer i kommunikasjonen. Vi må prøve å bli mer bevisst på oss selv, og forandre vår måte å tenke på. Det går an å snu sine tanker, og ikke forvente at andre skal vite hvordan vi egentlig har det. Vi kan nemlig ikke regne med at andre skal gjøre det som blir best for oss. Våre forventninger må også kunne inkludere andres forventninger.



Kurslederne Haakon Steen og Borghild S. Mathisen

Kommunikasjon

Vi ser på faresignaler i kommunikasjon.

Opptrapping, det at man blir stor og stygg for å kontrollere den andre er en vanlig måte kommunisere på. Hvis kommunikasjonen eskalerer bør man prøve å bøye av, og heller komme den andre i møte. Det dummeste man kan gjøre er å frontkollidere. Bøy av, og vis heller ydmykhet og vilje til dialog. Gjør det ikke til et eget mål å få siste ordet.

Å *nedvurdere annen part* er meget uheldig måte å kommunisere på. Husk at ingen kan gjøre deg mindre enn at du samtykker. Gi heller svar på tale, og bekreft på den måten hverandre.

Fortolkning. Hvis noe blir sagt og du oppfatter det på en annen måte enn det var ment, har du gjort en *negativ fortolkning*. Du må sjekke ut om din måte å oppfatte andre på, er i samsvar med hva de egentlig sier. Vend speilet mot deg selv, og prøv å se etter det beste hos den andre. Dette som ble sagt var kanskje godt ment, og det er du selv som legger noe i det som ikke var der i det hele tatt.

Tilbaketrekking er også en uheldig måte å kommunisere på. Å prøve å bytte tema, eller og rent fysisk trekke seg ut av en konversasjon gir ingen dialog. Opplever du dette i samtale med en annen part, så gi din støtte til den som lukker døren. Prøv å samarbeide, det er meget viktig fordi vi trenger hverandre.

Kommuniserer godt med hverandre

Vi snakket om når sykdom rammer i familien. Enten det gjelder oss selv eller våre nærmeste, reagerer vi stort sett etter samme mønster. Vi så på en modell innen krisepsykologi som viser til forskjellige faser som mennesker i krise gjennomgår. Først opplever vi *sjokk* og deretter *benektelse*. Neste fase er *bearbeiding* og når vi er kommet igjennom dette, begynner vi å *søke nyorientering*. Kjenner vi oss igjen i denne modellen, helt eller delvis?

Dette og mye annet snakket vi om når ordet var fritt, og vi som var deltakere på kurset fører dialogen videre. Vi snakker åpent om hvordan vi takler de problemer som oppstår i forbindelser med livs-kriser, og om problemer som oppstår i nære relasjoner. Her kommuniserte vi godt med hverandre, og jeg tror vi alle følte hvor viktig, og riktig, det oppleves å kunne dele vår erfaring med hverandre. Det ligger stor læring i å kunne fortelle om sine problemer, og å lytte til andre som deler med seg av sin personlige opplevelse. Både av det som er vondt og vanskelig, men også av det som er godt og hyggelig. Kan vi sette ord på det som gjør vondt, kan vi åpne for prosesser som kan hjelpe og lege stygge sår.

Nin Dahlerus Andersen

Fem spørsmål

Vi stiller fem faste spørsmål til en av våre deltakere som har deltatt på et av våre kurs. Først ut er Eva Maria Thomanek fra Skien, Mental Helse. Hun var deltaker på Mestringskurset 22.–23. september 2012, Quality Hotell, Travparken, Kristiansand.



Eva Maria Thomanek

Kan du si noe om hvorfor du arbeider med frivillig arbeid?

Min tanke i denne forbindelse er den at alt arbeid bør føles frivillig. Det er nok ikke realitet for mange. Arbeid som insitament for livsførsel og livskvalitet er en ubetalbar verdi for de fleste mennesker. Lønn og arbeid hører sammen. Velferdsstaten gir til dem som ikke har evne eller fysisk forutsetning for å stå i en arbeidssituasjon over tid, eller som ikke klarer å komme opp mot normer som arbeidslivet krever. Frivillig arbeid betyr for meg engasjement, genuin interesse for mennesker og deres vilkår, læring for egen del og derved læring for andre. Brukermedvirkning ble en konsekvens for deltakelse i samfunn, både i forbindelse med utdanning og privatliv.

Jeg ble dratt med av et medlem i organisasjonen for sju år siden. Jeg hadde angst, tilknytningsproblemer og stor sorg. Jeg fikk en kronisk sykdom, og jeg syntes ikke livet var ok for meg og mine barn. Jeg var mye alene. Utgangspunkt var et kunstnerisk bidrag i forbindelse med et arrangement på sykehuset, og siden har jeg mer eller mindre økt min kunnskap, mitt nettverk og endret noen vaner.

Er dette første gangen du er på kurs med Funkis, eller har du deltatt på kurs hos oss tidligere?

Jeg har deltatt på mange kurs den gang det het FS, Funksjonshemmedes Studieforbund. Organisasjonskurs en og to, Lederkurs, Presentasjonskurs, Bli kjent kurs, Ny giv kurs, Brukermedvirkningskurs, Likemannskurs en og to, "Leve et friskere liv" både grunnkurs og sertifisering. Alle disse kurs har jeg deltatt i med liv og lyst. Mestringskurs valgte jeg p.g.a. kjennskap til kursholdere. Jeg fikk også syv invitasjoner til dette kurset på min innboks. Så ble jeg sendt for å delta for min organisasjon. Jeg hadde ikke deltatt på kurs på lenge bortsett fra videreutdanning, som endte med eksamen i sommer. Jeg trengte påfyll og motivasjon for videre arbeid som representant i Funkis Telemark.

Hadde du spesielle forventninger før kurset begynte, og syns du at de ble innfridd?

Jeg hadde forventning om å bli hørt og sett, og for å få styrke til videre arbeid. Det var veldig koselig å møte dyktige autentiske mennesker som kunne bidra med sin erfaring og kunnskap om når kronisk sykdom rammer. Jeg har aldri tidligere integrert rollen som pårørende for min egen del, og det var en selsom opplevelse å gjøre det denne gangen. Et bad ute i svømmebassenget på det fortreffelige hotellet ble det også.

Kurs kan være mer enn bare læring. Det kan være sosialt, og en god arena for deltakerne å drøfte egne erfaringer. Kan du si noe om det var en del av din opplevelse.

Ja så absolutt, det føltes helende å være akkurat på dette kurset. Riktig input - til riktig tid. Det å føle seg inkludert, er en menneskerett, og denne gang har det slått til uten det vanlige ubehag jeg ellers får når jeg møter nye mennesker/grupper. Det var passe tempo av presentasjon av tema, erfaringsutveksling og hyggelig sosial samvær. Om ikke jeg hadde anledning å være i kontakt med alle, så vil vel senere samlinger forhåpentlig gi anledning til det.

På hvilken måte tror du at akkurat din organisasjon kan ha nytte av det du har lært og erfart på dette kurset?

Som medlem i Mental Helse tilhører jeg en gruppe mennesker som har med psykiske eller fysiske funksjonshemninger å gjøre. Sammensatte diagnose(r) er en del av hverdagen for de fleste, og fagområdet rus/psykiatri er omfattende og krevende. For hjelpere tar fokusområder aldri slutt, som leder forbruker man seg ofte over evne p.g.a. kompleksitet i forskjellige sammenhenger. Som brukerrepresentant gis det anledning å bidra i samfunnet. I rollen som kursleder gis det mulighet til påvirkning og læring for andre i organisasjonen, under forutsetning av at folk møter opp og at nettverk oppleves støttende og inkluderende.

Sosialpolitisk og helsefaglig arbeid er et anliggende for organisasjonene, og for dem som er opptatt av å løfte medlemmer til et verdig liv. Forebygge sykdomsutvikling, fremme møteplasser hvor folk er trygge og motvirke ensomheten i tilværelsen. Mental Helse o.a. prøver å påvirke både på lokalplan, fylkesplan, nasjonalt og internasjonalt plan på forskjellige arenaer. Organisasjonen gir råd og veiledning, økonomisk bidrag og støtter kompetanseutvikling.



Veien videre etter sykdom og ulykke

Kurs på Quality Hotell den 12. og 13. oktober 2012.

Kursledere var Anne Mia Myhre fra Kristiansand.

Karl Olaf Sundfør fra Mental Helse, og Stefan Gunnarsson fra Blindeforbundet holdt foredrag om sine personlige erfaringer med livskriser.

Anne Mia Myhre er sosionom, og tilknyttet lærings- og mestringssettret på Sørlandets sykehus i Kristiansand. Hun jobber med opplæring av pasienter og pårørende. Særlig har hun arbeidet med ADHD og krybbedød. Hun snakker klokt og forstandig om hvordan vi kan oppleve å bli rammet av tap. Hvordan kan vi bearbeide tap, og hvordan kan vi lære oss å leve med det. Vi kan bruke samme fremgangsmåte med å bearbeide følelsen av tap ved sykdom, som vi gjør ved tap av dødsfall.



Kursholder Anne Mia Myhre

Når vi får en diagnose, kan livet forandre seg dramatisk. Vi skal nå leve med en sykdom som kommer å styre våre liv. En diagnose kan være en katastrofe, men paradoksalt nok også en lettelse. Endelig fikk vi svar på alle våre spørsmål, alt vi har lurt på om egen helse. Men vi kan samtidig oppleve et kaos. Et mylder av følelser som tumler rundt uten at vi får tak i dem. Menneskene rundt oss er som vanlig, utsikten fra vinduet er den samme, men inne i oss selv blåser det storm og orkan. Vi føler oss hjelpeløse og vi opplever avmakt. Vi vil bare ikke tro det!

Dette blir et vendepunkt i våre liv, men uansett så må vi bare videre. Det blir en ny vei, og en ny retning.

Hvis vi er godt forberedt klarer vi å takle vår situasjon bedre. Det er mye vi kan lære som kan være til hjelp. Det er viktig å snakke med andre om hvordan vi føler oss. Derfor må vi prøve å finne frem til våre følelser, og samtidig prøve å sette ord på dem. Det kan være til uvurderlig hjelp å kunne samtale med andre i en tilsvarende situasjon. Å få kontakt med mennesker som kanskje har funnet veien å gå, mennesker som kan være rollemodeller for oss som famler i blinde. Det er en god måte å bearbeide sorg.

Vi kan føle på aggresjon og angst, og vi kan oppleve både skyldfølelse og skam. Vi må huske at det er naturlig med slike reaksjoner. Det vonde kan legge seg over det gode, og for mye aggresjon kan kvele gleden. Da er det viktig å ikke lukke smerten inne. En byll må alltid punkteres ellers kan det lett bli betennelse. Det viktige er å få ut aggresjon uten at det rammer andre. Knus porselen om du føler for det, men knus ikke dine relasjoner til familie og venner. Gi heller sinnet en ufarlig retning, for hvis du ikke finner veier for å ta ut aggresjon kan den gå over i bitterhet og depresjon.

Vi må aldri sette negative merkelapper på oss selv. Prøv å se dine gode sider. Gi deg selv ros, og finn frem til de positive kjennetegn ved din person. Vi må kunne pynte oss med litt lyse farger. Vi skal ta godt vare på oss selv!

Mye som blir borte

Når sykdom rammer er det mye som blir borte for oss. Det er aktiviteter vi ikke klarer lenger. Roller vi ikke kan fylle, mål vi ikke lenger kan nå. Vi må orientere oss i en ny retning, en retning tilpasset vår nye livssituasjon. Vi må stille spørsmål til oss selv. Hva slags andre aktiviteter kan vi prøve som passer bedre for oss nå? Hvilke nye mål kan vi sette oss? Kan vi bytte våre gamle roller med nye? Kan vi hjelpe andre som er i en tilsvarende situasjon som oss selv, og dele med oss av vår erfaring?

Vi må skaffe oss en ny identitet som passer til vår nye livssituasjon, og det kan være en lang og kronglet vei å gå. Der kan være blindveier underveis, og vi finner neppe noen snarveier. Når det er sagt kan det også åpne seg mange nye og spennende muligheter underveis. Tar vi bare den tid vi trenger, og går små skritt av gangen, finner vi frem til slutt. Eget liv er eget ansvar, og vi må jobbe hardt for å finne en ny plattform å stå på.

Karl Olaf Sundfør fra Mental Helse og **Stefan Gunnarsson** fra Blindeforbundet og Funkis Agder, deler sjenerøst av sine personlige erfaringer fra sine respektive liv med oss. De har begge hver sin vonde historie å fortelle fra barndom og oppvekst. En barndomstid kantede av omsorgssvikt, og en ungdomstid omsluttet av rus. I voksen alder kunne de ikke finne seg til rette i samfunnet, og ble aldri en del av fellesskapet. De fant ikke fotfeste, og falt utenfor. Det er sårt å høre om så mye vondt i unge menneskers liv, og deres fortellinger gjør inntrykk på oss alle. Likevel, disse fortellingene handler også om håp og livsglede. De fant begge en vei ut av uføret. En dag kom et positivt vendepunkt slik at de greide å snu den negative utviklingen. De fant nye liv med mening og innhold, ny identitet og nye roller. Et liv der de kunne føle seg verdsatt, og føle at de gjør noe nytte. Et og liv med mening, og et liv uten rus.

Begge forteller også om den store gevinsten med å gå inn i frivillig arbeid, og det meningsfulle ved å engasjere seg i organisasjonsliv. De fikk hjelp med sine problemer, og kunne gi hjelp tilbake. De kunne bruke seg selv og sine personlige erfaringer, og få noe fornuftig ut av det. Etter å ha gjennomgått dette kurset, føler vi at vi har møtt to lys levende eksempler på mennesker, som i sine virkelige liv har vært igjennom hele vårt pensum.

Nin Dahlerus Andersen



Karl Olaf Sundfør jobber nå aktivt i Mental Helse, og bruker sine erfaringer fra sitt tidligere liv med å hjelpe andre i vanskelige situasjoner. Han fikk endelig bli seg selv, og kan bruke seg selv som en positiv ressurs i eget liv.



Stefan Gunnarsson er sterkt engasjert i frivillig arbeid, og har verv innen Blindeforbundet, Funkis og FFO. Han vil legge sitt tidligere liv bak seg, men ser at han kan bruke av sine dårlige erfaringer til hjelp og støtte for andre mennesker. Han ønsker å gi noe tilbake for den hjelp han selv har fått.

Refleksjoner fra Pedagogisk Plattform kurset 9-10 november

Min første tanke når jeg hørte om Pedagogisk Plattform, var alt annet enn positiv. Det må jeg erkjenne. Snarere tvert imot. Når jeg så fikk se at det var en tjukk lefse med papirer som skulle leses før kurset, ja da gikk jeg tilbake i tid og tenkte på eldre dagers skole gang, med kompendier av kjedelig tørt lese stoff. Så mitt utgangs punkt var «lav forventning» til kurset.

Så kom helgen da til sammen 12 «ungdommer» satte seg i ring og skulle lære seg å lære videre The Funkis Way.

Akk akk, hva jeg hadde lurt meg selv til å tro? DETTE VAR GØY!

Måten det ble satt opp på, ved at det ble lest opp stykkevis. Så med kommentarer, dialog og erfaring etter hvert stykke, var for meg en ny måte å lære på. Forhåpentlig blir dette tatt videre med inn i organisasjonene. Og skal man tro tilbake meldingene, så kommer det til å gjøres. For de var bare veldig positive!

Rom nr 202 ble brukt på kvelden, til latter som det skal, for humor må vi ha på kvelden også!!

Takk for denne gang og gleder meg til neste!!

Stefan Gunnarsson

Funkis info:

Funkis Agder avholder sitt årsmøte 15. februar, klokken 18.00, på Quality Hotel v/ Travparken, Kristiansand. Det blir servert rundstykker , kaffe og frukt.

Husk påmelding!! Egen innkalling blir sendt ut.

Så ønsker vi dere alle velkommen til vårens kurs. Se egen kurskatalog som kommer ut i januar 2013.



EN RIKTIG GOD JUL OG GODT NYTTÅR ØNSKER VI DERE ALLE!!

HILSEN STYRET I FUNKIS AGDER.