

Kære medlem

Der sker noget i klubben året rundt. Lige nu er generalforsamlingen på trapperne og bestyrelsen er i fuld gang med planlægningen. På generalforsamlingen skal vi naturligvis have alt det formelle klaret, men vi skal også hygge os med lidt god mad og samvær.

Sidste år reviderede vi vores vedtægter, men efterfølgende har vi erfaret, at det vil være hensigtsmæssigt med en ændring mere. Bestyrelsens forslag er beskrevet på næste side.

Herudover byder dette nyhedsbrev på fortsættelsen af Lis Kristensens beretning om tilværelsen for et menneske med handicap før BPA og hjælpeordningen. På grund af pladshensyn blev du snydt for fortsættelsen sidst, men denne gang er den med.

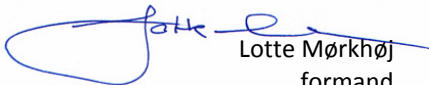
Denne gang har vi også en side med medlemstips. Planen er, at tips bliver et fast afsnit her i nyhedsbrevet. Vi hører meget gerne fra dig, hvis du har et tip som du gerne vil dele med os andre.

Der er intet om handicap- og BPA-politik i nyhedsbrevet denne gang. Det betyder ikke, at vi har indstillet den del af klubbens arbejde. Vi venter med spænding på resultatet af Servicestyrelsens evaluering af BPA og hvad den evt. vil udløse i kommunerne.

Husk at tilmelde dig spisning ved generalforsamlingen og glem ikke arrangementet hos Langhøj, hvor vi skal blive klogere på handicapbiler.

Temaaftenen om bisiddere og rådgivning måtte vi desværre aflyse på dagen, på grund af sygdom. Vi arbejder på at kunne gennemføre arrangementet senere på året.

God læselyst - jeg håber vi ses til generalforsamlingen!


Lotte Mørkhøj
formand

Forslag til vedtægtsændring

Bestyrelsen foreslår følgende tilføjelse til vores vedtægter. Ændringen foreslås indsat som § 4a.:

Foreningen tegnes af følgende hver for sig:

1. Formanden i forening med kassereren.
2. Tre bestyrelsesmedlemmer i forening.
3. Bestyrelsen kan meddele fuldmagt.

I de nuværende vedtægter er det ikke beskrevet, hvem der kan handle økonomisk på klubbens vegne.

Hidtil har vedtægterne ikke givet os problemer, men i det forløbne år har

fraværet af tegningsberettigede udfordret os.

Banken kræver, at hele bestyrelsen møder personlig op og underskriver, når der skal ændres noget vedr. vores konto, f.eks. da vi skulle tilknytte en NEM-konto.

Ændringen foreslås derfor for at lette bestyrelsens og kassererens arbejde. Den foreslåede formulering giver os både en rimelig sikkerhed mod misbrug og mulighed for smidig drift..

Bestyrelsen

2012 ◀ HUSK

- | | |
|----------------------|---|
| 20. februar | Generalforsamling |
| 21. marts | Besøg hos Langhøj Handicapbiler |
| 7. maj | Temaaften om APV |
| 6. juni | Udflugt til Oceanarieret i Hirtshals |
| 10. september | Rejseforedrag v/Anna Le Dous - en eventyrer på hjul |
| 24. oktober | Temaaften konflikthåndtering v/Lone Barsøe |
| 26. november | Julehygge |

Hvor intet andet er nævnt er vi på Kærby Hvilehjem, kl. 18.30. Vi tager forbehold for aflysninger mv.

Tilmelding til: tilmelding@kbh-nord.dk eller ☎ 2229 0405

Tips og triks!



Lejrings tips

I stedet for en hovedpude - som jeg på grund af mit handicap med tiden har fået svært ved at placere tilfredsstillende, gik jeg for nogle år siden over til en såkaldt "pølle".

Når jeg ligger fladt på ryggen, har jeg kun brug for støtte ved halsen – skulder og baghoved ligger på madrassen. "Pøllen" består af et eller to sammenrullede viskestykker fæstet med f.eks. englehud-plaster. Udenom viskestykket kan evt. vikles en stofble.

Jeg er gradvis blevet mere og mere afhængig af, at få både hænder og fødder lejret højt i sengen. Dertil har jeg anskaffet nogle babyhovedpuder og små "kuglepuder".

Specielt "kuglepuderne" er lette at forme individuelt. De indeholder "Krøyerkugler" og er købt i Tigeren. Kuglepuderne kan også købes andre steder, eller fremstilles hjemme.

Lis K

Alternativt glidelagen

På forflytningskurserne lærer vi at bruge spilerdug til forflytninger, ved påklædning osv. I stedet for spilerdug har jeg i mange år brugt natskjorter, syet i glat stof, når jeg skal vendes i sengen..

Hjælperen trækker i skjortens side-

søm og jeg glider let rundt, akkurat som hvis vi havde brugt spilerdug.

Der kommer ingen generende folder ved forflytningen og skjorten er af gode grunde altid indenfor rækkevidde.

Lotte

Kaldeklokke

Jeg har købt en trådløs dørklokke i et byggemarked, så jeg slipper for at skulle råbe, når hjælperen er i et andet rum..

Hjælperen kan tage klokkedelen med sig rundt i huset og jeg kan have tryk-

enheden til kald ved sengen, eller på kørestolens styreboks (fastsat med pædagogtyggegummi).

Sættet er også nemt at medbringe på ferier mv.

Lotte

Der var engang, fortalt af Lis Kristensen

I nummer 3-2011 indledte Lis fortællingen om tiderne før BPA. Dengang offentlig hjælp til mennesker med svære handicaps var stærkt begrænset og ansvaret for hjælpen lå i familierne og hos venner. Det var dengang, hvor det at flytte hjemmefra typisk var ensbetydende med en institutionsplads.

Spring på Lis' fortælling her...



Når jeg tænker tilbage på indlæggelser af op til 3 og 6 måneders varighed, har jeg aldrig været i tvivl om, at jeg var både elsket og savnet og hørte til i netop min familie og mit nærsamfund. Tilhørsforholdet viste sig både i opmærksomhed ved interesse for mig som barn og konkrete gaver.

En tillægsgave har været, at der sideløbende med opmærksomheden også blev stillet krav til, at min adfærd var tilpasset de sociale relationer, jeg færdedes i – med andre ord hvorledes var forventningerne til min dagli-

ge opførsel, så jeg bedst muligt kunne begå mig?

Jeg husker mig selv som lidt af en tudemarie i den periode, men fik jo derved også følelserne ud. Der var på hospitalerne kun behandlingsfrit om søndagen, og jeg husker, at jeg en lørdag som 8-årig stod og hang i et gangstativ i gang med træning og småtudede – jeg følte, at personalet var træt af det "pylleri", og så besluttede jeg at forsøge at stoppe med det, for så blev jeg nok hurtigere udskrevet! Den konkrete indlæggelse var på ca. ½ år.

Fysisk boede jeg i landsbyen hjemme i en familie med 3 børn. Mor var hjemmearbejdende, far havde et arbejde, hvor han kunne køre mig til og fra skole i 10 år. Skolen, jeg gik i, var en ganske almindelig folkeskole, og havde mange trapper – lærerne underviste og var ikke "hjælpere". Min bror gik 2 klasser over mig, og han og hans kammerater løftede mig rundt til andre lokaler indtil jeg kom i



6. klasse – herefter løftede mine egne drengeskammerater rundt på mig i 5 år. Flot og ansvarsbevidst – belønningen var kun, at de kunne blive inde i frikvartererne. Der var nogle gange ”for mange” kammerater, der tilbød hjælp, så der måtte hjælpes på skift.

Til gengæld gjorde min afhængighed af både drenge og piger, at jeg måtte lære på en passende måde at finde min rolle i disse sammenhænge, f.eks. at spørge om hjælp og tilpasse dem til ”rette tid” og måske vente lidt – med andre ord, hvilke sociale spilleregler var gældende i gruppen? Jeg husker, at jeg blev drillet som andre, men aldrig mobbet.

Jeg oplevede selv min rolle i skolen som ligeværdig med kammeraterne, selv om vi alle var klar over, at jeg var anderledes og havde særlige livsvilkår - men alle børn har ikke samme vilkår og før eller siden, må vi jo præsenteres for dette og gradvist lære at håndtere livet. Ved et klassejubilæum for nylig og kontakt til andre tidligere skolekammerater er det bekræftet, at jeg har været opfattet som en ligeværdig kammerat.

Jeg fik som en af de første i landet el-kørestol som 12-årig midt i 60’erne, men kunne kun bruge den i hjemmet p.g.a. manglende tilgængelighed både i boliger og på skoler. Der var heller ikke biltransport til el-stol, så den måtte blive i eget hjem, men gav mig frihed til selv at bevæge mig uden altid at spørge om hjælp.

Den tidlige barndom gik således relativt let, men i puberteten oplevede jeg, som så mange andre unge, tiltagende krise med uren hud, fedtet hår og lignende. Hertil kom min anderledeshed som lille og skæv – folk vendte sig og kikkede – det var svært at være objekt for dette. Nogle gange gloede jeg tilbage, andre gange ignorerede jeg blikkene, men måtte hele tiden kunne holde min egen opførsel ud. Mine frustrationer kom bl.a. ud ved at køre stærkt og bremse hårdt i el-stolen – jeg var ikke god til at smække med dørene.



Jeg fokuserede i puberteten og tidlig ungdom meget på, hvor jeg var ”normal” og som alle andre, frem for ”unormal”. Min hverdag var fyldt med såkaldt almindelige mennesker, og jeg opfattede således mig selv, som en af de andre ikke-handicappede, vel vidende at der var

praktiske problemer. Jeg fornægtede faktisk i den grad mit eget handicap, at jeg også fraskrev mig mulighed for sociale relationer til andre med handicap.

Folkeskoleforløbet gik godt, men deltagelse i ungdomslivet måtte sættes mere eller mindre på stand by, da hele hjælpebehovet blev dækket af min familie. Det var således svært at deltage rent praktisk og svært at "have hemmeligheder". Jeg fik en strategi for overlevelse ved at "lægge lidt låg" på følelserne indtil videre. Jeg fik endda en tanke om, at mine forældre var dårligt stillet med et barn som mig. Andres børn blev mere og mere uafhængige – modsat mig. Set i bakspejlet ved jeg, at disse tanker var rent tankespind og ikke stammede fra mine forældre.



Da jeg som 17-årig blev elev på Egmont Højskolen, mødte jeg for første gang mennesker med mange forskellige handicaps – mødte dem udenfor hospitalsregi og fik dermed taget hul på opbyggelsen af min identitet som menneske med handicap. Jeg husker stadig en situation i haven på højskolen – hvor der sad en stor flok af mennesker med forskellige handicap. Jeg var lige ankommet og blev overvældet af de mange forskellige "skæve" eksistenser – det gik op for mig, at jeg selv tilhørte gruppen af folk med handicap.

Jeg kunne på Egmont få afprøvet forskellige grænser *uden* at mine forældre vidste alt. Jeg kunne uden indblanding prøve at ryge, være rigtig længe oppe osv. En god modning selv om jeg også der længtes hjem. Jeg mødte andres vej i livet med vilkår som handicappede – hvad gjorde de, og hvad kunne jeg lære af dem?

Min overgang til det senere voksenliv i 70'erne medførte yderligere erfaringer. Der var fortsat begrænsede offentlige støttemuligheder sammenlignet med nutiden. Altsammen en udfordring for vores kreativitet til deltagelse og afklaring af livsmuligheder – herunder hvilke kompromiser, der kunne føre os frem til et indhold i livet, så det var værd at deltage i det.

Min drøm til uddannelse havde i lang tid været ergoterapeut, fordi jeg var god til håndarbejde, og det var en

stor del af arbejdsindholdet for ergoterapeuter på den tid. Jeg havde imidlertid i de seneste folkeskoleår opdaget, at der var en del praktiske opgaver, jeg aldrig ville blive i stand til selv at varetage. Derfor fravalgte jeg uddannelsen, og socialrådgiver var næste uddannelsesønske – her kunne jeg på flere områder varetage arbejdsfunktionerne i samarbejde med andre. Jeg var dog naturligvis opmærksom på, at jeg f.eks. aldrig ville være i stand til at foretage et hjemmebesøg på 3. sal.

Efter Egmont Højskolen i 1970 var planen, at jeg skulle flytte på plejehjem og starte på gymnasium. Plejehjem var eneste bomulighed, og jeg var noget betænkelig ved dette. Uddannelsen og drømmen til en selvstændig tilværelse trak imidlertid mest i dette spil. – Et held i uheld var, at jeg havde været syg i foråret/sommeren før flytning til plejehjem og start på gymnasium. Jeg var ikke restitueret til alt dette og måtte

derfor forblive hjemmeboende. Efter en tid fik jeg kontakt til det daværende revalideringscenter. Der blev iværksat deltagelse på HF-kursus og taxitransport til og fra skole. Jeg færdedes fortsat i manuel kørestol i skolen og var fortsat afhængig af kammerater. Her traf jeg nye mennesker, der kunne og ville give mig den nødvendige støtte i hverdagen.

Som 22-årig var jeg så klar til at starte på uddannelse og flytte hjemmefra. Boligmæssigt var begrebet ”beskyttede boliger” indført siden min sidste flytteplan. Jeg var lykkelig for, at jeg undgik plejehjem og i stedet kunne bo i en 2-værelses lejlighed. Der var hjælp til tilkalde døgnnet rundt. Jeg var den første beboer i bebyggelsen, som havde brug for at tilkalde hjælp døgnnet rundt – bl.a. til toiletbesøg og til at blive vendt om natten. Jeg sprang sammen med personalet ud i det. Jeg kunne starte på næste fase i mit liv.

..... fortsættes i næste nyhedsbrev

Må vi kontakte dig i e-mail?

Hvis du ønsker vi skal sende e-mail til dig, skal du skrive til os på:

modtag-mail@kbh-nord.dk

Skriv fra den e-mail vi skal skrive til - så er vi sikre på, at adressen er rigtig. Oplys dit navn, adresse og meget gerne også telefonnummer.

Hvis vi har din e-mail kan vi kontakte dig hurtigt, f.eks. ved en aflysning.

Du vil fortsat modtage nyhedsbrevet med posten.



Aalborg

Aarhus

København

Odense

Hos Langhøj er du altid velkommen til at komme og se det store udvalg af biler med indretning.

- Indendørs biludstilling
- God plads og HC toilet
- Frisk kaffe på kanden
- Velkommen!



Ny afdeling!
Se: langhoej.dk

Alle relevante bilmærker lagerføres!