

December 2008

UNDER BØGEN

Medlemsblad for Patient- og Støtteforeningen Damgaard



LÆS ALT OM ALKOHOLFRI NYTÅRSAFTEN I
FREDERIKSHAVN PÅ MIDTERSIDERNE

Når finanskrisen truer sindsroen

Af:

Steen Godsk,

Formand for Støtteforeningen Damgaard

Vi havde en forrygende NLP-weekend på Hotel Strandly i starten af oktober.



Hanne Thestrup var velforberedt og vi fik et grundigt indblik i NLP-ens forunderlige verden. Specielt er jeg meget glad for min be-



kymringssten.

En sten, hvori jeg kan lade alle mine bekymringer flyde over i – for derefter at gå ud og vaske stenen ren for alle mine bekymringer.

Min sten er glat på samme måde som den dybe fure, Christian II sleb med sin tommelfinger, mens han sad fængslet fra 1532 – 1549 på Sønderborg Slot.

Og hvorfor er det så lige, at formanden har problemer med sin sindsro?



BEKYMRINGSSTEN

Denne sten er fundet på Østerstrand i skagen under NLP-kurset 3-5. oktober 2008.

På trods af de mange bekymringer, den har måttet bære siden, ser den stadig lige så ubekymret ud, som den dag den fandt vej til en kursusdeltagers bukselomme. Bemærk den store næse og det lysende øje, der har givet stenen kælenavnet "Rudolf".

Forestil dig, at du for 1 år siden investerede 10.000 kr. i de 20 største danske børsnoterede aktieselskaber. Så ville du da NLP-kurset startede den 2.10.2008 have 7.600 kr. tilbage. I dag den 21.11.2008 er der 5.100 kr. tilbage.

Når man - som jeg - til dagligt sidder og rådgiver folk om deres pengesager, så er det ikke just sindsro, som disse menne-

on blev udbetalt. Pengene var måske lagt til side – og investeret i aktier – til det tidspunkt, hvor sønnen nåede dertil, at han ville tage imod det årelange tilbud om at komme i behandling – betalt af mor.

Der er udsigt til ”smalhals” det næste stykke tid, så det vil måske være en ide at tage imod Støtteforeningens tilbud om en ”Finanskrisevenlig” Nytårsaften? Og

Hov, hov, Steen! Hvad er det lige for en adfærd, du viser?

sker udstråler, og det kan jeg godt forstå.

Hov, hov, Steen! Hvad er det lige for en adfærd, du viser?

Jeg er den bedste medafhængige, der findes her til lands, og derfor er det også, at jeg lader mig bekymre om andre menneskers økonomi.

Eller tænk på den mor til en fortrukken søn, som har lagt penge til side – ud over



dem, som sønnen månedligt havde afhentet, og drukket op, når morens pensi-

glem så alt om gourmet middage på *****stjernede hoteller. Hos os er det i hvert fald billigere, men sikkert også sjovere – i hvert fald mere ædrueligt.

Nåe, ja det skulle da lige være vores mor



fra før: Hvis hun i stedet for at købe aktier for 10.000 kr. havde købt 2.667 stk. FAKTA-øl. Ja så ville hun, når øllerne var drukket, kunne sælge flasker og kasser – og få 4.666 kr. i returpant.

Glædelig Jul og Godt Nytår!

NLP-kursus 3-5. Oktober På Hotel Strandly I Skagen Med Hanne Thestrup



Så havde Støtteforeningen endnu en gang inviteret til weekend kursus med selvudvikling som overskrift.

Det var anden gang det skete. Og det var anden gang jeg deltog.

Inden jeg fortæller om kursets indhold og mit udbytte, er jeg nød til at lufte min undren over, at det er så relativt få af foreningens medlemmer, der deltager i disse kurser.

I februar måned havde vi et par fornøjelige og udbytterige dage med Birgitte Månestråle under overskriften: Positiv

tænkning. Selvfølgelig kan jeg i dag



ikke huske ordret, hvad det var måne-



strålen fortalte os. Men essensen er flyttet ned i maven og er blevet en integreret del af min måde at tænke og handle på. Nu var der så lagt op til 3 dage med Hanne Thestrup som underviser og med NLP som metoden. Til min skræk opdager jeg på hjemmesiden, at kurset er lige ved at blive aflyst pga. manglende tilmeldinger.

gageret og indsigtfuld er de superlativer, der først falder mig ind, når jeg skal anmelde hendes indsats. Med stor pædagogisk forståelse ledte hun os gennem vanskelige emner som fx værdiafklaringen, En øjenåbner af en øvelse, der skulle give den enkelte indsigt i, hvordan og ud fra hvad, det egentlig er vi prioriterer i vores dagligdag.



Heldigvis havde bestyrelsen mod og mandshjerte nok til at gennemføre trods alt. Og på trods af flere frameldinger fra allerede tilmeldte, så var vi dog næsten 20, der hyggede os gevaldigt samtidig med, at vi blev både klogere og gladere. Flere af os kendte hinanden fra det første kursus, så snakken gik hurtigt utvunget og højroret. Og da Hanne satte i gang tog hun os alle med storm fra starten. Velforberedt. En-

Jeg var sikkert ikke den eneste, der pludselig blev bevidst om personlige præferencer som jeg længe havde holdt skjult, selv for mig selv. En anden spændende øvelse gik ud på at skifte negative billeder i vores erindring ud med positive, og på den måde opnå et helt nyt syn på tidligere hændelser eller personer. Faktisk blev der henvist til en



Fortsættes side 12

Til enhver årstid har Tove et bogforslag, fx lige nu:

Bøger der kan ligge under juletræet

Af Tove C.



Om de nyeste skønlitterære titler i boghandelen og på bibliotekerne:

Det har slået mig, at mange nyudgivelser om alkohol og alkoholisme primært henvender sig til et yngre publikum – Positivt at der er fokus på alkoholisme som familiesygdom, og at der skrives romaner, hvor hovedpersonerne er yngre mænd og kvinder, og med en problemstilling som store børn og unge i alkoholramte familier sagtens kan identificere sig med.

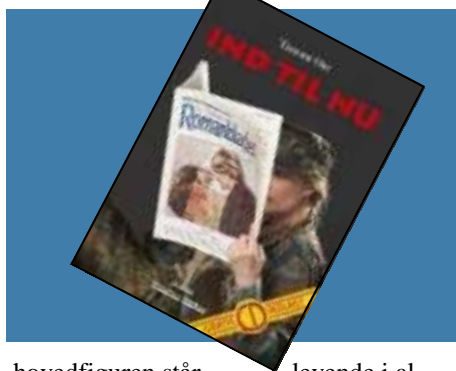
Ind til nu :

roman / Tammi Øst. - Kbh. : Tiderne Skifter, 2008. - 166 sider + 1 cd
Pris: kr. 249,00

I ugen op til modtagelsen af en stor hæderspris balancerer skuespillerinden P på kanten af nervesammenbrud og prøver at få styr på sit ægteskab og erindringerne om en turbulent og farlig barndom.

Forfatteren er skuespiller, kendt fra tv-serier og film. Nu debuterer hun med en roman, der skildrer en kvindelig skuespiller med stjernestatus i den uge, hvor hun har fået en fin pris og iøvrigt er ved at revidere sit liv. "P", som hun kaldes i historien om den voksne, har det svært med sine roller, er hun divaen? eller "mors pussepige", som i tilbageblikkene? Og trænger ægtemanden ikke til at blive skiftet ud? Især barndommen med moderens liv som refrainsangerinde og i øvrigt i alkoholtåger, går ind og forstyrrer P's selvopfattelse. Hun forsøger sig også i den retning og opløsningen tager fart, da hun begynder at tabe håret op til

den store prisuddelingsfest. Alt i alt er P intet sympatisk bekendtskab, er det hele selviscenesættelse? Et damebladsinterview til slut viser endnu flere muligheder for rollespil. Øst kan skrive,

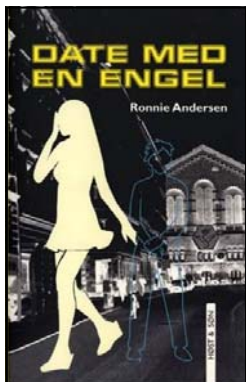


hovedfiguren står levende i al sin selvoptagethed. Bogen ledsages af en cd med (melankolske) sange hovedsagelig skrevet og komponeret og indspillet af forfatteren.

Date med en engel

Ronnie Andersen. - 1. udgave, 3. oplag. - Kbh. : Høst, 2008. - 236 sider
Pris: kr. 229,00

Bogen er skrevet af den debuterende forfatter Ronnie Andersen. Bogen handler



om den ca. 17-årige Lars Martin der lever det vilde liv med stoffer og alkohol, men en dag møder han Miriam. Efter mødet med Miriam overvejer Lars Martin at stoppe med stofferne, men han indser at han er blevet så afhængig at det

ikke kan lade sig gøre. Men det skal vise sig at være et valg der får store konsekvenser. Ronnie Andersen skriver godt, meget levende og med meget dialog. Bogen er bygget op som en slags manuskript til en film. I bogen er der heller ikke kapitler, men scener. Tit er der i scenerne undertitler som "voiceover", "flashback" og "klip til" som yderligere bidrager til give bogen filmpræg .

Sindets tremmer : en kærlighedshistorie.

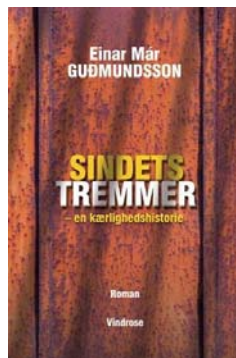
Roman / Einar Már Guðmundsson ; på dansk ved Erik Skyum-Nielsen. - 1. udgave, 1. oplag. - Valby : Vindrose, 2008. - 349 sider
Pris: kr. 299,00

Selvbiografisk roman om forfatterens alkoholisme og behandlingen herfor, hvor han møder Einar Thor Jonsson, der tillige er narkoman. Einar Már Gud-

mundsson erkender sin alkoholisme og bruger den her på en personlig og privat måde, hvor den indgår i en beskrivelse af hans litterære

liv med alkohol som styrende faktor, men med hovedvægten i bogen lagt på en navnebros kærligheds-historie. Mens forfatteren er i behandling, får han forbindelse til den fængslede

alkoholiker og narkoman Einar Thor Jonsson, og størstedelen af romanen er dele af brevveksling mellem ham og kæresten Eva. I et flot sprog beskrives kærligheden mellem de to og alles kærlighed til stimulanser med ofte skiftende fortællervinkler, hvilket kræver læserens fulde opmærksomhed. Personernes løgne for hinanden, andre og især sig selv står stærke overfor den nødvendige personlige styrke, der kræves og også udvises.



Et par af mine lidt ældre ynglingsbøger:

Rus : en kvindelig alkoholikers verden

Caroline Knapp ; på dansk ved Ursula Dam Lang. - 1. udgave, 1. oplag. - [Kbh.] : EBF, 1997. - 260 sider
Pris: kr. 148,00

For den amerikanske journalist og for-



Fortsættes side 10

NYTÅRSAFTEN 2008/09

**MED
PLADS
TIL 100
DELTAGERE**

I Frederikshavn har vi 3 gange tidligere holdt nytårsaften i AA-regi. I år bliver det i Støtteforeningens navn, men alle AA'ere er velkomne. Så inviter dine

AA-venner med.

Vi viser film for børnene. Vi spiser, synger, laver konkurrencer, danser og afslutter med et lysmøde.

Hele familien er velkommen, men det er selvfølgelig alkoholfrit.

Tilmeldinger skal sendes til:

ynhverasmussen@oncable.dk

Tilmeldingen er først gyldig ved indbetaling af det fulde deltagergebyr til støtteforeningens bankkonto.

Sidste frist for tilmelding er 10. december. Såfremt der ikke er mindst 40 deltagere aflyser vi og de indbetalte deltagergebyrer vil blive tilbagebetalt pr. 11.

december. Tilmelding er bindende.

Husk at skrive afsendernavn og konto til evt. tilbagebetaling ved indbetalingen.

BANKKONTO:

Ø. Brønderslev Sparekasse nr:
9024 - 024 56 51066.



Støtteforeningen arrangerer alkoholfri

Nytårsaften i Frederikshavn.

Spisning - Underholdning - Konkurrencer -
Dans - Børnebiograf - Lysmøde

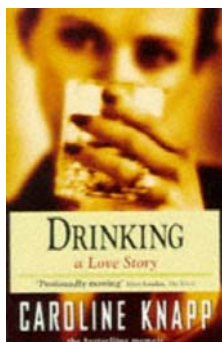
Voksne kr. 150,- Børn under 15 år kr. 50,-

Festadresse: Knivholtvej 20—9900 Frederikshavn

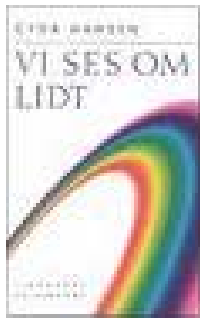
Tilmelding på: ynhverasmussen@oncable.dk eller tlf.: 2055 3406

Vi ses!

fatter til denne bog, Caroline Knapp, var hendes forhold til alkohol næsten at sammenligne med et altfortærende kærlighedsforhold. Et forhold, der varede ca. 20 år, fra hun som teenager begyndte at drikke, og til hun endelig besluttede sig til kontakte Anonyme Alkoholikere, da hun i en rus var tæt på at slå sin bedste venindes 2 små døtre ihjel. Det var 20 år, der var fyldt med løgne, selvbe drag og fortrængninger. Hun levede en slags dobbeltliv som den "pæne, stille alkoholiker", der om dagen passede sit job og gjorde det godt, indtil hun om aftenen drak i store mængder sammen med andre eller alene. I bogen fortæller hun hudløst og ærligt om sit liv, om en barndom, som på overfladen har været



menhængen mellem voksne sårede børn og misbrug. Gyda Hansen er skuespiller og forfatter. I sine to bøger skriver hun om sin vej ud af alkoholmisbruget. I ovenstående titel filosoferer hun over begrebet det indre barn set i sammenhæng med misbrugsproblemer. Det er hendes overbevisning, at alkoholisme er genetisk bestemt, men også at der er andre faktorer til stede. Den vigtigste er et såret og svigtet indre barn. Et udskældt, ikke-værdsat barn, der lærte at indordne sig og undertrykke sig selv og sine følelser. Derfor er det nødvendigt, at alle disse voksne (sårede) børn lærer deres indre barn at kende, og lærer at drage omsorg for det. Bogen indeholder erindringsglimt, tanker, drømme og refleksioner. Der er mange fine iagttag-



....om sammenhængen mellem voksne sårede børn og misbrug.

tryk og rar, men hvor hun har savnet kærlighed fra sine forældre. At hun ubevidst har ført

Vi ses om lidt

Gyda Hansen. - 1. udgave, 1. oplag. - [Kbh] : Lindhardt og Ringhof, 2003. - 161 sider

Pris: kr. 249,00

Gyda Hansen (f. 1938) fortæller i dagbogsfortegnelser om mennesker hun har kendt, om familieforhold og om sam-

gelser, og det hele er godt og smukt formuleret. Denne bog ramte mig meget dybt, og er nok den af alle bøgerne, jeg bedst selv kan identificere mig med.

God Jul til alle fra Tove C.

Har du læst en bog, hvor misbrug er en del af handlingen, og som du gerne vil anbefale til andre, så skriv til

UNDER BØGEN på:

ygverasmussen@oncable.dk

Alle indlæg vil blive modtaget med taknemmelighed.

Nyt fra Damgaard

v/Centerleder Per Alstrup



Så er det blevet vintertid. Her på Damgaard er alt ved det gamle, vi har en nogenlunde belægning. Der kommer en udfordring her i 2009 da der i Finansloven ikke er afsat midler til fripladser. Vi skal derfor finde de midler andets sted. I den forbindelse har vi gjort os nogle overvejelser om hvor Damgaards primære målgruppe er. Det er privatpersoner, hvor det er alkoholikeren, eller alkoholikerens familie der henvender sig. Vi betragter også den praktiserende læge som en meget vigtig nøgleperson, derfor har vi indført den praksis at sende materiale til patienternes læge. Desuden har vi overvejelser i gang om at gå ind i eksempelvis gågaden i Frederikshavn en lørdag formiddag for at dele materiale ud og tale med dem vi møder, i den forbindelse har vi opdateret vores lille folder. Hvis der blandt støtteforeningens medlemmer er nogle ideer til markedsføring, modtages disse med kyshånd.

Nu til noget helt andet.: Her i starten af november holder Damgaard, dvs. Elsebeth og undertegnede et kursus for de frivillige, det foregår på Hotel Strandly. Formålet med kurset er at arbejde med og gennemgå de forskellige procedurer som de frivillige står i til dagligt. Desuden er det også for at nye frivillige kan møde "gamle" frivillige. Vi skal sammen gennemgå de procedure der er ved modtagelse af nye patienter, hvordan

forløber en aften/nattevagt, med andre ord alt hvad der er relevant for en aften/nattevagt på Damgaard.

Der er ingen tvivl hos undertegnede om at de frivillige på Damgaard er et meget centralt omdrejningspunkt i Damgaards filosofi og metode. Det kan også høres nogle gange hos dem der er i behandling, to konkrete eksempler, er hvor en patient siger om Damgaards personale.: "Det er jo en klub". Det andet er hvor en patient siger.: "I er jo ikke ligeglade med om jeg holder mig ædru". De to udtalelser står for undertegnede, som noget centralt i ånden på Damgaard. Til slut vil jeg benytte lejligheden til at ønske alle en glædelig jul og et godt nytår.





bog med titlen: ”Det er aldrig for sent at få en god barndom.” Desværre levede det indholdsrige kursus ikke tid til, at man kunne nå at blive øvet i metoden, men jeg blev overbevist om dette værktøjs fantastiske muligheder, og jeg håber, jeg senere vil få mulighed for at dykke endnu længere ned i metoden for at blive fortrolig med dens styrke.

Jo der var masser at komme efter, og så har jeg endnu ikke nævnt de mange meditationsøvelser, der afsluttede hvert af korte moduler eller Allis Fjølners herlige fysisk betonedede indslag med ”De 7 Tibe- tanere”

For dem der ikke allerede ved det, skal jeg også fortælle, at Hotel Strandly er et pragtfuldt Hotel tæt ved vandet, med rigtig gode værelser og velsmagende mad. Det er utroligt, at man kan få både





kursus, ophold og mad for kr. 695,- på et hotel af denne klasse. Tak til Grethe på Hotel Strandly. Til Allis Fjølner. Til bestyrelsen og ikke mindst til Hanne Thestrup for en fabelagtig weekend. Hvis bare bestyrelsen og de andre medlemmer vil være med, så vil jeg gerne have mere af samme skuffe. NLP 2?????

NÆSTE KURSUS!

Næste kursus var planlagt til at finde sted i starten i februar. Af flere grunde er vi ikke i stand til gennemføre et nyt kursus på dette tidspunkt.

I stedet planlægger vi at lave næste personlighedsudviklende kursus omkring midten af marts.

Men vi har brug for dine input til indhold og til placering. Er der flere, der vil deltage, hvis man ikke skal køre helt til Skagen? Hvor kunne det så være. Hvad skal indholdet være. Skulle det måske bare være en social weekend?

Send dit forslag til [yngverasmussen@oncable.dk](mailto: yngverasmussen@oncable.dk). Alle indlæg vil blive offentliggjort på hjemmesiden.



Weekend kursus for pårørende med Minnesota-center Damgaard i september 2008.

Af: Lene Fro

At skulle tilbringe en weekend ”i samme båd”, med nogle personer jeg ikke kender, men har en del til fælles med, sådan tænkte jeg på den oplevelse er stod for, den første weekend i septem-

Per Alstrup, leder af Damgaard og Hanne Svensmark, narrativ terapeut, havde sammensat et program for weekenden, og der var nok af stof at tage fat på.

Vi indledte dagen med at fortælle lidt

om os selv hver især og om vores tilknytning til den vi nu havde eller har haft i behandling på Damgaard, og mit første indtryk heraf var, at vi alle har levet med én i misbrug i mange år, og nogle med flere behandlingsophold bag sig. Barske realiteter og følelsesladede oplysninger, man ikke bare sådan lige plejer at dele med nogle man ikke kender.

Per indledte programmet med, at uddybe -

De tolv trin, hvorefter vi i grupper drøftede ”hvordan er det at have en ægtefælle/forældre på Damgaard”. Hanne havde et oplæg inden frokost *om afmagt, kontrol og at give slip* – noget der i tankerne fylder meget hos en pårørende, bl.a. fordi vi ofte har tænkt, kan det ikke blive an-



Familiebehandler, Terapeut Hanne Svensmark

ber.

Lørdag den 6/9 klokken 9.00 - i Børglum, samledes vi omkring morgenkaffen, elleve pårørende, hver især alle til én vi holder af, som har været i minnesotabehandling på Damgaard. Der sad vi så ægtefæller eller voksne børn og havde en weekend foran os.

derledes ? Og hvad kan vi gøre anderledes ? Efter frokost fortalte Per om hverdagen på Damgaard, som vi alle kunne nikke genkendende til fra vores kære.

Efter kaffepausen havde Hanne programsat; *Et interview om erfaringer og håb* – Her meldte jeg mig som frivillig, ”I den varme stol” til at blive interviewet af Hanne, mens de andre ti, indtog lytterens rolle.

Jeg fortalte min/vores livshistorie, fra de år min mand og jeg har levet med hans misbrug af medicin og alkohol, og det gjorde et stort følelsesmæssigt indtryk på mig, at få lov at fortælle min historie, men også en stort indtryk, at få de andres feedback og respons på genkendeligheden i deres liv.

Efter en god middag og en tiltrængt pause, sluttede vi dagen af med et Alanon-møde, hvor Line kom og spækkede om hendes liv som pårørende, en gribende livshistorie som vi alle kunne drage paralleller med. Godt trætte sluttede vi dagen ved 23 tiden.

Søndag morgen var alle igen samlet over kaffen, og snart var dagens program i gang. Formiddagen gik med opsamling og samtale, samt et lille Tv-klip; om dét at være pårørende til en alkoholiker. Efter frokost havde Per og Hanne oplæg på skift, hvor bl.a. tanker om fremtiden - efter Damgaard, blev drøftet i plenum. Hanne bragte på banen



” *Hvad sker der i familien*” og ”*Hvordan taler vi sammen*” når én i familien kommer ud af misbruget – Hvor straks ordene tillid/tro, dialog og håb kommer frem hos mig, og sikkert mange andre !

Før vi brød op søndag eftermiddag, sluttede Per og Hanne af med at uddele sommerfugle, som manifestation til de elleve deltagere, om det nye skridt vi tog, og gennemførte en weekend i Damgaard's regi.

Dette var korte træk fra en weekend, hvor jeg i gruppen mødte ligestillede, til hjælp og trøst i troen på en ny fremtid. Tak til jer der var med og til Per og Hanne, for dét i alle bidrag med.





Redaktørens klumme.

Af: Yngve Rasmussen.

Så nærmer julen sig og det gamle år rinder ud. I støtteforeningen ser vi tilbage på 2008 med en rigtig god smag i munden. Vi fik gang i meget mere aktivitet i der tidligere har været. Hermed siger vi ikke, at der ikke kunne ske endnu mere, men med de menneskelige ressourcer vi har til rådighed, har der ikke været kræfter til mere.

Året startede med det herlige kursus i positivt tænkning med Birgitte Månestråle. Fortsatte med et brag af en sommerfest med boder, ballontelt, sømslagning, kæmpe kagebord, masser af gris og underholdning. Og vi satte et gevaldigt punktum med et herligt NLP-kursus under ledelse af Hanne Thestrup. Det vil sige, punktum har vi forhåbentlig ikke sat endnu, for vi holder fælles nytårsaften i Frederikshavn, hvis der bare er 40 der tilmelder sig. Kig ind på midtersiderne og meld jer så til. Hvis i kommer langvejs fra, så er det ikke helt umuligt at skaffe soveplads i Frederikshavn.

Vi har holdt alkoholfri nytårsaften i Frederikshavn 3 gange før—og det har været enormt hyggeligt hver gang. Så hvorfor snyde sig selv for den oplevelse? Forhåbentlig vil der være deltagelse fra de aktuelle beboere på Damgaard, hvis

de ellers føler sig klar til det.

Vi kigger også lige frem til marts måned. Af ressourcemæssige årsager har vi flyttet det annoncerede kursusstartpunkt i februar til midten af marts. Nu har vi gevaldig brug for jeres input omkring indhold og placering, og måske også prisfastsættelse.

Det er jo ingen hemmelighed, at det var tæt på, at vi aflyste NLP-kurset pga. for få tilmeldinger. Men som man kan læse inde i bladet ville det have været rigtig ærgerligt. Dem der var med snakker om, at man bestemt må kunne lave en 2'er, der er arrangeret så dem, der ikke var med første gang alligevel kan følge med. Er det en god ide? Eller skal vi lave noget helt andet? Skal det bare en god alkoholfri social sammenkomst? Er det for langt at køre til Skagen? Hvor skal vi så lægge det? Send jeres mening til.

yingverasmussen@oncable.dk. Alle indlæg vil blive offentliggjort på hjemmesiden.

Til alle ønsker vi herfra en rigtig god jul og til dem, der ikke kan være med nytårsaften også et rigtigt godt nytår. Vi andre skal nok få rig mulighed for at sige det med knus og kram og højt humør. Tak for i år. Tak for jeres støtte.

Kærlig hilsen,
-Yngve