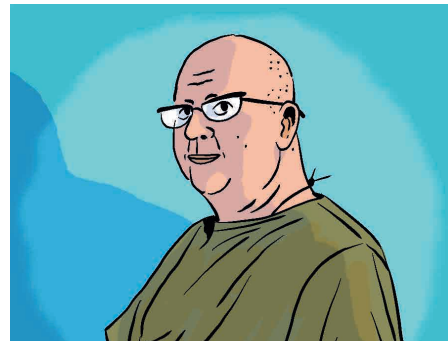




# Narrativ medicin mod stigmatisering

Resultater fra læse- og skriveværksteder på  
Odense Universitetshospital #StigmaStories



# Afstigmatisering af mennesker i sundhedsvæsenet

I de seneste 10 år er vi begyndt at tale mere om stigmatisering og konsekvenserne heraf. Der har været stort fokus på stigmatisering af psykiske sygdomme, men der er en lang række andre sygdomme og risikofaktorer for udvikling af sygdomme, som der også skal fokus på. En af de sygdomme er leversygdom som følge af alkoholoverforbrug, overvægt, eller type 2 diabetes.

Opgør med stigmatisering er ikke let. Vi har erfaringer fra arbejdet med psykisk sygdom, og det skal vi gøre brug af over for andre sygdomme, men vi må samtidig konstatere, at der til trods for målrettet arbejde er lang vej igen. Det er derfor fuldstændig afgørende, at patienter og sundhedspersonale finder nye veje til at modgå stigmatisering.

En sygdom er nemlig ikke bare en sygdom. Nogle sygdomme kan vi tale åbent om, andre holder vi helst skjult. Nogle sygdomme er simpelthen ramt af stigmatisering, og det har desværre konsekvenser for den, der bliver syg. Stigmatisering rammer både den enkelte direkte, men det er også en barriere for, at sygdomsområdet prioriteres og en barriere for at få den tilstrækkelige hjælp i sundhedsvæsenet.

Stigmatiseringen af risikofaktorer som alkohol og svær overvægt gør, at man ikke så let kan tale åbent om sygdommen, og man vil ofte opleve, at der opstår tavshed hos andre, hvis man gør det. Derfor opstår der ofte tvivl hos den enkelte; tvivl om årsagen til udfordringen, om den er selvforskyldt, og om man er værd at hjælpe.

Stigmatisering giver ulighed i sundhed, og ulighed i sundhed har store omkostninger for den enkelte, for det giver øget sygelighed, dårligere livskvalitet og kortere liv.

Vi fødes og vokser op med ulige betingelser for at opnå en god sundhedstilstand, såkaldt social ulighed. Vores sundhedsadfærd påvirkes af sociale og økonomiske forhold samt arvelige forhold. Ulighed i sundhed er ikke retfærdigt, og i mange år har mantraet både internationalt og nationalt været at sikre "Sundhed for alle". Sundhedsvæsenet skulle gerne bidrage til at modvirke ulighed i sundhed, men vi ved fra forskning, at stigmatisering gør, at der ofte sker det modsatte. Der er således – ud over den sociale ulighed – også systematisk forskel i, hvem der får mest gavn af forebyggelse, tidlig opsporing og behandling.

Denne e-bog er et nyskabende eksempel på arbejdet med afstigmatisering. Her er kunsten brugt til at starte samtalen, til at øge åbenheden og til at bryde barriererne. Tak til jer, der har delt jeres historier. Når mennesket træder frem, træder stigmatiseringen i baggrunden. Det er nødvendigt, hvis vi reelt ønsker at skabe sundhed for alle!

## Helene Bilsted Probst

Speciallæge i samfundsmedicin

Tidligere vicedirektør i Sundhedsstyrelsen

og tidligere lægefaglig direktør i Region Midtjylland



## Indledning

Den foreliggende e-bog er resultatet af et innovativt og interdisciplinært arbejde med at læse skønlitteratur og skrive kreativt sammen med patienter i Region Syddanmark. Rammen for arbejdet er forskningsprojektet DECIDE ledet af Maja Thiele ved Center for Leverforskning, Odense Universitetshospital (OUH). Projektet undersøger nye måder at reducere stigmatisering af mennesker, der lever med risikofaktorer for at udvikle leversygdom (se mere i det afsluttende kapitel). Netop stigmatisering anses for at være en væsentlig forhindring i samarbejdet mellem patient og sundhedsvæsen om at mindske udbredelsen af leversygdom i den danske befolkning.

De læger og andre sundhedsprofessionelle, som i deres daglige arbejde møder mennesker med alkoholafhængighed og/eller svær overvægt, vil med e-bogen kunne læse skønlitterære tekster om alkohol, overvægt og i det hele taget *levede liv* skrevet af både anerkendte forfattere og mennesker uden erfaring med skrivekunst. Deltagerne er udvalgt tilfældigt inden for en større gruppe af mennesker i regionen, der i forvejen har kontakt til Center for Leverforskning, OUH. Det er vores håb, at alle disse tekster tilsammen kan give anledning til at se, høre og opfatte ethvert menneske i det danske sundhedsvæsen som et helt menneske med en hel historie.

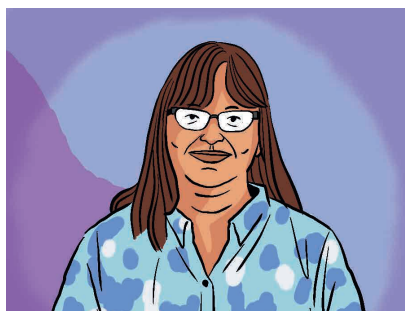
De skønlitterære tekster har alle været benyttet i et læse- og skriveværksted på otte uger, hvor mennesker med de nævnte risikofaktorer har mødtes i en lille gruppe og sammen med en facilitator læst og skrevet. Metoden, hvor læsning og skrivning kombineres med hinanden, kendes fra kurser i narrativ medicin ved Syddansk Universitet. Ved nærlæsning forstår vi en skærpet opmærksomhed over for tekstens form og indhold; dens ordvalg, stil og stemning såvel som dens meddelelse om menneskers erfaring med livet. Efter at have nærlæst en forfatters tekst har deltagerne selv skrevet en tekst og læst den højt for hinanden i gruppen. Derfor har vi valgt i e-bogen at lade de anerkendte forfatteres tekst følge direkte af en deltagers tekst, og således veksle mellem dem. I denne sammenhæng er der ingen forskel i værdi mellem den erfarne og den uerfarne skribents værk. De anerkendte forfatteres tekster er trykt i bøger, og forlaget har købt rettigheder til at genoptrykke dem, mens deltagernes tekster er skrevet i hånden og præsenteres her for første gang. Hver deltagers tekst suppleres af et portræt lavet af Clara Jetsmark.

E-bogen er en integreret del af hjemmesiden [www.sdu.dk/stigmastories](http://www.sdu.dk/stigmastories), hvor man kan finde deltagernes egen højtlesning af den skrevne tekst foretaget i et lydstudie på Syddansk Universitet. Enkelte af deltagerne har delt historier med forskningsgruppen om stigmatisering i det danske sundhedsvæsen, og disse er siden optaget i samme lydstudie og tilføjet grafiske animationsvideoer ligeledes lavet af Clara Jetsmark. Intentionen med hjemmesiden er, man bliver inspireret til gå fra lydoptagelser og grafisk animation til e-bogen, og vice versa.

E-bogen har forord ved tidligere vicedirektør i Sundhedsstyrelsen Helene Bilsted Probst, og den afsluttes med en akademisk præsentation af interventionen og evalueringen i DECIDE-projektet.

Anders Juhl Rasmussen  
Johanne Kragh Hansen  
Anette Søgaard Nielsen  
Maja Thiele





Læse- og skriveværksteder  
skønlitteratur og skriveøvelser



# H. C. Andersen. ”Theepotten”

Eventyr. 1864

Der var en stolt Theepotte, stolt af sit Porcellain, stolt af sin lange Tud, stolt af sin brede Hank; den havde Noget forud og bagud, Tuden for, Hanken bag, og det talte den om; men den talte ikke om sit Laag, det var knækket, det var klinket, det havde Mangel, og sin Mangel taler man ikke gjerne om, det gjør nok de Andre. Kopper, Fløde- og Sukkerskaal, den hele Theeopstilling vilde nok mere huske paa Laagets Skrøbelighed og tale om den, end om den gode Hank og den udmærkede Tud; det vidste Theepotten.

”Jeg kjender dem!” sagde den ind i sig selv, ”jeg kjender ogsaa nok min Mangel og jeg erkjender den, deri er min Ydmyghed, min Beskedenhed; Mangler have vi Alle, men man har da ogsaa Begavelse. Kopperne fik en Hank, Sukkerskaalen et Laag, jeg fik nu begge Dele og een Ting forud, den de aldrig faae, jeg fik en Tud, den gjør mig til Dronning paa Theebordet. Sukkerskaalen og Flødepotten forundes det at være Velsmagens Tjenerinder, men jeg er den Givende, den Raadende, jeg udbreder Velsigelsen blandt den tørstende Menneskehed; i mit Indre forarbeides de chinesiske Blade i det kogende, smagløse Vand.”

Alt Dette sagde Theepotten i dens freidige Ungdomstid. Den stod paa det dækkede Bord, den blev løftet af den fineste Haand; men den fineste Haand var keitet, Theepotten faldt, Tuden knak af, Hanken knak af, Laaget er ikke værdt at tale om, der er talt nok om det. Theepotten laae besvimet paa Gulvet, det kogende Vand løb ud af den. Det var et svært Stød, den fik, og det Sværeste var, at de loe, de loe ad den og ikke ad den keitede Haand.

”Den Erindring faaer jeg nu aldrig ud af mig!” sagde Theepotten, naar den siden fortalte sig selv sit Levnetsløb. ”Jeg blev kaldt Invalid, sat hen i en Krog og Dagen derpaa foræret bort til en Kone, der tiggede Madfedt; jeg kom ned i Armoden, stod maalløs, baade ud og ind, men der,

som jeg stod, begyndte mit bedre Liv; man er Et og bliver et ganske Andet. Der blev lagt Jord ind i mig; det er for en Theepotte at begraves, men i Jorden blev lagt et Blomsterløg; hvem der lagde det, hvem der gav det, veed jeg ikke, givet blev det, en Erstatning for de chinesiske Blade og det kogende Vand, en Erstatning for den afbrudte Hank og Tud. Og Løget laae i Jorden, Løget laae i mig, det blev mit Hjerte, mit levende Hjerte, et saadant havde jeg før aldrig havt. Der var Liv i mig, der var Kraft og Kræfter; Pulsen slog, Løget skød Spire, det var ved at sprænges af Tanker og Følelser; de brøde ud i Blomst; jeg saa den, jeg bar den, jeg glemte mig selv i dens Deilighed; velsignet er det at glemme sig selv i Andre! Den sagde mig ikke Tak; den tænkte ikke paa mig; - den blev beundret og lovpræet. Jeg var saa glad derover, hvad maatte den da ikke være det. En Dag hørte jeg, der blev sagt, at den fortjente en bedre Potte. Man slog mig midt over; det gjorde voldsomt ondt; men Blomsten kom i en bedre Potte, - og jeg blev kastet ud i Gaarden, ligger der som et gammelt Skaar, - men jeg har Erindringer, den kan jeg ikke miste.”

## Skriveøvelse:

Skriv om først at være én person og siden at blive en anden.

Skriv i 3. person.

1. Skriv om først det var en person af siden  
blive en anden.  
Skriv i 3. pers.

En fandens karl. Det havde han altid været  
Brotende, og fanden i volden. En hurtigt snærende  
bemærkning mestrede han til UG. Han gik aldrig af  
vejen for en god hånd. Han havde den der  
energi over sig, som andre jo som uforkærlighed.  
Alt kunne der af lige om lidt eksploderede han  
Det var det alle så. "Nøsten alle" <sup>og alle ville være sammen med ham</sup> for han ville  
godt det var en illusion. Inden i følte han sig  
svag og uduelig.

Alt dette, alle disse kaotiske følelser, kom op den  
dag han fik en sygdom, uhelbredelig sygdom. En  
sygdom man kunne dø af. Den dag han skulle  
rejse sig op i klassen og fortælle om sin sygdom kunne  
alle se hvem han virkelig var. Ingen inviterede ham  
mere til fester, overnatning i naturen med bål og  
pølser og masser af bajere.

Ensomheden han følte var ved at tage livet af ham.  
Alene gik han gennem byens gader. Modløs, forladt og  
"nede".

Sådan gik mange år. Og han spurgte sig selv "Hvorfor  
vil ingen være sammen med mig?" Men en dag spurgte  
han selv et nyt spørgsmål "Hvorfor vil jeg ikke være  
ud mod andre?" Og bliver nødt til at spørge mine med-  
mennesker om det er dem efter jeg selv som ikke vil  
være sammen. Og pludselig fik han mange venner  
igen. For det var hans egne fordomme mod sine følelser  
Han kunne ikke lide den person han var når han  
var sammen med andre. Men han blev ven og  
fik venner igen.

## Asmund

En fandens karl. Det havde han altid været. Brotende og fanden i volden. En hurtigt snærende bemærkning mestrede han til UG. Han gik aldrig af vejen for en god hånd. Han havde den der energi over sig, som andre så som uforudsigelig. Alt kunne ske, og lige om lidt eksploderede han.

Det var det alle så, og alle ville være sammen med ham. Næsten alle. For han vidste godt, at det var en illusion. Inden i følte han sig svag og uduelig.

Alt dette, alle disse kaotiske følelser, kom op den dag han fik en sygdom, uhelbredelig sygdom. En sygdom man kunne dø af. Den dag han skulle rejse sig op i klassen og fortælle om sin sygdom kunne alle se, hvem han virkelig var. Ingen inviterede ham mere til fester, overnatning i naturen med bål og pølser og masser af bajere.

Ensomheden han følte, var ved at tage livet af ham. Alene gik han gennem byens gader. Modløs, forladt og "nede".

Sådan gik mange år. Og han spurgte sig selv: "Hvorfor vil ingen være sammen med mig?" Men en dag stillede han sig selv et nyt spørgsmål: "Hvorfor vil jeg ikke række ud mod andre?" Jeg bliver nødt til at spørge mine medmennesker, om det er dem eller mig selv, som ikke vil være sammen. Og pludselig fik han mange venner igen. For det var hans egne fordomme mod sine følelser.

Han kunne ikke lide den person, han var, når han var sammen med andre. Men han blev en ven og fik venner igen.

Skriv først om et Være en person  
der derefter et blive en anden. ②

3. person

Hun var en slank flot pige i sin ungdom,  
gik i de fineste kjoler, havde fast frisør-tid  
hver uge. Hun var den fineste elle, så blank  
som porcelæen.

Alle så på hende, når hun ~~gjorde~~ skulle gøre  
sig klar til at gå på danserestaurant. Alle  
ville gerne være hendes udvalgte, så fik  
man lov at smage på hendes liv

Hun blev mor til den skønneste unge,  
Hun glemte sig selv og ophøjede den skønne  
unge til et monster!

Som lyn fra en klar himmel, blev hun  
hensat til ligegyldighed.

Ingen så hende efter hendes ydre  
forfaldt!

## Jette

Hun var en slank, flot pige i sin ungdom, gik i de fineste kjoler, havde fast frisør-tid hver uge. Hun var den fineste af alle, så blank som porcelæen.

Alle så på hende, når hun skulle gøre sig klar til at gå på danserestaurant. Alle ville gerne være hendes udvalgte; så fik man lov at smage på hendes liv.

Hun blev mor til en skønneste unge. Men hun glemte sig selv, og ophøjede den skønne unge til et monster!

Som lyn fra en klar himmel blev hun hensat til ligegyldighed.

Ingen så hende, efter at hendes ydre forfaldt!



# Karen Blixen. "Livets Veje"

## Kapitel i Den afrikanske Farm. 1937

Da jeg var Barn, viste de mig et Billede - et levende Billede, forsaavidt som det blev til og udviklede sig for Øjnene af Tilskueren, medens Kunstneren fortalte. Historien, som hang sammen med Billedet, blev hver Gang gentaget i nøjagtig de samme Ord:

"I et lille rundt Hus med et rundt Vindue i og en lille trekantet Have til, boede der en Mand.

Ikke langt fra Huset var der en Sø med en Mængde Fisk i, som Manden fangede og solgte i Byen.

En Nat vaagnede han op ved at høre en frygtelig Larm, og han begav sig afsted i Mørket for at finde ud af, hvad der var i Vejen. Han løb ned ad Søen til."

Her begyndte Fortælleren, som paa et Kort over en Armés Bevægelser, at trække Mandens Rute op.

"Først løb han sydpaa. Her snublede han over en Sten, som laa midt paa Vejen, og lidt efter faldt han i en Grøft, kom op igen, faldt i en anden Grøft, kom op igen, faldt i en tredje Grøft og kom tilsidst ogsaa op af den.

Han forstod nu, at han havde taget Fejl, og at Larmen ikke kom fra denne Kant, og han løb tilbage mod Nord. Men da han var der, mente han igen at høre, at Larmen kom sydfra, og han løb samme Vej tilbage. Han snublede først over en stor Sten, som laa midt paa Vejen, og lidt efter faldt han i en Grøft, kom op, faldt i en anden Grøft, kom op, faldt i en tredje Grøft, og kom tilsidst ogsaa op af den.

Nu kunde han bestemt høre, at Larmen kom fra Enden af Søen. Han styrtede da derhen og saa, at der var en stor Lækage i Dæmningen her, og at alt Vandet, og Fiskene med strømmede ud gennem Hullet. Han tog da fat paa at stoppe Lækken til, og arbejdede paa det hele Natten, og først da hans Arbejde var færdigt, vendte han tilbage til sit Hus og gik i Seng.

Da Manden nu vaagnede næste Morgen og saa ud af sit lille vindue" - saadan sluttede Historien med saa megen dramatisk Effekt, som Fortælleren kunde lægge i Ordene - "hvad saa han da -?"

En Stork!"

Jeg er glad over, at jeg har hørt denne Historie, og jeg vil huske paa den i Nødens Time. Manden i Historien blev grusomt narret og svære Hindringer blev lagt paa hans Vej. Han maa have tænkt: Hvilken lang Række Uheld! Hvor det dog gaar op og ned for mig! Han maa have undret sig over, hvad Meningen vel kunde være med alle hans Prøvelser, han kunde ikke vide, at det var en Stok. Men gennem hele sin Lidelseshistorie holdt han sig sit Formaal for Øje, intet fik ham til at vende om og gaa hjem, før han havde faaet sit Arbejde gjort. Han fuldførte Løbet og bevarede Troen. Den Mand fik ogsaa sin Belønning, om Morgenen saa han Storken. Da maa han have leet højt.

Den mørke, trange Vej jeg løber paa, den dybe Grube hvori jeg nu ligger, paa hvilken Fugl kan de vel være Kløerne? Naar mit Livs Tegning er fuldført, skal da jeg, skal da andre Folk se en Stork?

Infandun, Regina, jubes renovare dolorum: - Troja i Flamme, syv Aars Landflygtighed, tretten gode Skibe gaaet tabt. Hvad der skal komme ud af det? "Uovertruffen Elegance, majestætisk Værdighed og uforlignelig Sødme."

Man læser den kristne Kirkes anden Trosartikel med Forfærdelse. "Ophængt paa Korset, nedtaget og begravet, nedfaret til Helvede, paa den tredje Dag igen opstanden, siddende ved Guds, den Almægtiges højre Haand, hvorfra han skal komme at dømme Levende og Døde." Hvor det gaar op og ned, mere frygteligt endnu end for Manden i Historien. Hvad kommer der ud af det? Den anden Artikel i den halve Verdens Trosbekendelse.

### Skriveøvelse:

Skriv om sammenhængen i jeres eget livs tegning

Skriv i 3. person.

VER -  
SKRIFT 1

## En Livstråd med knuder.

(4)

En gang var der en dreng,  
som i skolen var noget dukseagtig  
- læste pænt sine lektier og var  
påkik ikke på ret mange områder  
uartig. Hjemme var hans forældre  
stolte og glade over den unge mands  
interesser og flid.  
Som teenager vovede han sig ud  
i et par dybt alvorlige kærligheds-  
eventyr og på et tidspunkt som 17-årig  
var han i udlandet, hvor han fik  
smag for bayersk øl på de fulde  
990 - . Ungdommens beruselse  
satte sig voldsomt i den nu næsten  
voksne mand. Gennem sin studentertid  
og sit studium på UNI - stimu-  
lerede han læsningerne <sup>med</sup> indtag  
af forskelligartede <sup>våde</sup> varer.  
Uden det dog ~~at~~ <sup>overmandede</sup>  
ham. Den belæste, bebrillede unge fyr  
mislykkedes på diverse studier - og  
da et ægteskab bar frugt  
i form af en tyk vom - valgte han en  
kortere uddannelse for ansvarligt  
at kunne forsørge den lille kerne-  
familie.

a casa!  
-> at fortælle (hjemme)

## Lars

### "En livstråd med knuder"

En gang var der en dreng, som i skolen var noget dukseagtig - læste pænt sine lektier og var ikke på ret mange områder uartig. Hjemme var hans forældre stolte og glade over den unge mands interesser og flid.

Som teenager vovede han sig ud i et par dybt alvorlige kærligheds-eventyr og som 17-årig var han i udlandet, hvor han fik smag for bayersk øl på de fulde 990. Ungdommens beruselse satte sig voldsomt i den nu næsten voksne mand. Gennem sin studentertid og sit studium på UNI - stimulerede han læsningerne med indtag af forskelligartede våde varer. Uden det dog overmandede ham. Den belæste, bebrillede unge fyr mislykkedes flere gange på diverse studier - og da et ægteskab bar frugt i form af en tyk vom - valgte han en kortere uddannelse for ansvarligt at kunne forsørge den lille kernefamilie.

Den nu vordende fader fik lykkeligvis hurtigt et godt arbejde - heldigvis med megen frihed. Det gav kontakt til flere kvindelige kolleger - og hvad skete: Et ægteskab gik sig en tur - og et nyt begyndte. Arbejdet gik forrygende, og der var mange festlige stunder, hvor flasker og røg fyldte mere og mere. Ægteskabet kunne ikke holde det ud og gik itu!

Alle gode gange tre - den efterhånden noget ældre fyr sagde JA! til brud nr. tre. - "mit livs kærlighed", sagde det indre i manden, der med sine 50 år nok burde have vidst bedre. Kærligheden lå nok snarere i flaskens ånd - thi det klang og klirrede mere og mere alle vegne, hvor han bevægede sig hen. "Nu! må det have en ENDE!", sagde sirenen, som kan kaldte kvinden, han efterhånden havde levet med i 24 år. Totalt nedbrud var det for ham. Ene og forladt - det sølle skvat. For at genoprette livet tog han på jagtrejse til Sibirien for at jage zobel og mår i de endeløse skove.

Hjemme igen i sit fædreland, indså han, at han at den indre duks eller djævel ville forfølge ham til den bitre ende. "Livet er ikke værd at leve", tænkte han, og druknede den destruktive tanke i tønnevis af god Bordeaux. Dermed druknede han også sig selv - og en skønne dag blev der lagt låg på ham. Præstens ord rungede hult på kisten, da han smed jord på; de tre obligatoriske gange:

Sic transit gloria mundi!

# Peter Seeberg. "Øjeblikke"

Kortprosa. 1974.

Han skriver dem allesammen op:

Det øjeblik, da alt flimrer som blå gas og menneskene bliver mørkere end de plejer og krølles sammen som brændt papir. Det kommer ikke igen.

Det øjeblik, da båden skraber bunden – som er stenet – og ingen ved om de nogensinde skal få båden fri igen.

Det øjeblik, da en smuk kvinde kommer ind på en restaurant og sætter sig og tager sine handsker af. Og hun er alene. Men lidt senere kommer der en mand i en stor overfrakke og sætter sig selvfølgelig ved siden af hende.

Det øjeblik, da en mand med en mørk hat kommer ind på en restaurant og sætter sig og bestiller et glas vand og folder sin avis ud og begynder at læse den uden briller på.

Det øjeblik, da du ser, at den fremmede by, som du gik til er den samme, som du forlod. Du er gået i ring, men du har hele tiden længtes frem.

Det øjeblik, da du mærker, at nu skal du blot holde ud lidt endnu, så kommer de og hjælper dig med en stige, men du har ikke kræfter i fingrene mere.

Det øjeblik, da modtageren slår en høj latter op, og du opdager, at din gave er en bestikkelse.

Det øjeblik, da lyset bliver tændt og du ser en skikkelse ligge på gulvet.

Det øjeblik, da du ser at du er indkaldt til retten, og du ved ikke hvilken forbrydelse du har begået.

Det øjeblik, da det ringer på døren, du åbner og der er ingen, og det er midt om natten.

Det øjeblik, da du vågner og løber et stykke ved siden af din drøm og du siger: jeg er fri, i det øjeblik du bliver overmandet.

Det øjeblik, da een står ud af en vogn ved fortovskanten og hun lader sit blik glide forbi dig, og så siger I begge to, hvor er det længe siden.

Det øjeblik, da hun husker vasketøjet blafre over dit hoved og din mor er gået, og stilheden er som en kniv.

Det øjeblik, da du står ude i gården og du hører et råb inde i huset, og nu ser du deres fødder og nu deres ansigter.

Det øjeblik, da det blæser op i september og det første æble lander med et bump i græsset. Og senere endnu et og endnu eet. Og du tænker ikke på andet i mellemtiden. Og mange har tænkt sådan før dig.

Det øjeblik een bliver henrettet. Og det er nu, og du har intet ur, men senere ved du nøjagtig hvornår.

Det øjeblik diagnosen bliver stillet og I går sammen ned gennem gangene og siger, at det nok skal gå, og i parken siger du til ham, hør solsorten fløjter.

Det øjeblik du vågner og der sidder een på sengekanten og stirrer spændt med et varmt blik og du ved, du er velkommen tilbage.

Det øjeblik, da du ikke kan forklare dig mere. Din bevidsthed løber ind i sig selv og er som den første is på søen.

Det øjeblik, da du ikke mere kan høre den lille hornugle om natten, løvfrøerne, blæsten i de høje fyrretræer. De er til stede endnu natten efter.

Døgnet du var der og andre var der. Som dråber i støv. Kan de der tager hinanden i hånden få deres håndtryk til at overleve?

Kan de der ler højt gemme deres hjerte i latter?

Kan de der strejfer om om natten uden retning hvis de mødes finde vejen sammen. Blot en lyd af heste eller kvæg. Blot et åndedræt af noget levende.

Det øjeblik, da eksperterne erklærer årsagerne for klarlagt, men katastrofen er sket.

### **Skriveøvelse:**

Skriv om en række øjeblikke i et liv, evt. uden brug af 1. person.

02.06.2021

Skriv øjeblikke fra dit eget liv uden brug af jeg. ⑥

- ① Det øjeblik hvor guldklumpen bliver født og hun indser at det er resten af livet man vil føle kærligheden.
- ② Det øjeblik hvor man indser at man ikke er alene og familien faktisk holder sammen.
- ③ Det øjeblik man går på stien, ser træernes flotte efterårsfarver og mærker armen omkring en.
- ④ Det øjeblik hvor man bliver ringet op og får at vide man skal møde på sygehuset.
- ⑤ Det øjeblik at man føler man kan godt.

## Heidi

---

Det øjeblik hvor guldklumpen bliver født og hun indser at det er resten af livet man vil føle kærligheden.

Det øjeblik hvor man indser at man ikke er alene og familien holder sammen.

Det øjeblik man går på stien, ser træernes flotte efterårsfarver og mærker armen omkring en.

Det øjeblik hvor man bliver ringet op og får at vide man skal møde på sygehuset.

Det øjeblik hvor man føler, at man kan godt.

Det øjeblik hvor der er musestille i kirken og pludselig rejser hun sig op og holder tale.

Det øjeblik hvor hun står med rygsæk og er på vej. Og man tænker, hvor blev tiden af.

Det øjeblik hvor hun indser at livets vej har en ende.

BALDVIN SVEINSSON 26/4 2022

Det øjeblik da min far døde. EFTER det vi havde et skænderi tidligere på dagen og den afmagt at skilles som uvenner.

Det øjeblik da jeg besluttede at rejse fra Island. var et stort øjeblik

Det øjeblik da jeg tog på højskole og mødte min kone

Det øjeblik da jeg fik mit første barn, med den stolthed at være blevet far

Det øjeblik da jeg var på vandring op ad de østrigske alper og blev ringet op af min datter og fortalte at jeg var blevet morfar.

Det øjeblik da jeg fik besked ud på golfbanen om at jeg skal være morfar igen

Det øjeblik da jeg besluttede at holde op med at ryge, den befrielse det gav

Det øjeblik da jeg meddelte min kone at jeg ville skilles

## Baldvin

Det øjeblik da min far døde. Efter at vi havde et skænderi tidligere på dagen og den afmagt at skilles som uvenner.

Det øjeblik da jeg besluttede at rejse fra Island, var et stort øjeblik.

Det øjeblik da jeg tog på højskole og mødte min kone.

Det øjeblik da jeg fik mit første barn, med den stolthed at være blevet far.

Det øjeblik da jeg var på vandring op ad de østrigske alper og blev ringet op af min datter, der fortalte, at jeg var blevet morfar.

Det øjeblik da jeg fik besked ude på golfbanen om, at jeg skal være morfar igen.

Det øjeblik da jeg besluttede at holde op med at ryge, den befrielse det gav.

Det øjeblik da jeg meddelte mig kone, at jeg ville skilles.

Det øjeblik da min bedste ven sagde til mig, at hun havde begravet sin moder på grund af alkohol, og hun ville ikke også begrave sin bedste ven.

Det øjeblik det gik op for mig, hvilken gave det er at have sin familie igen og ikke være på tålt ophold.

Det øjeblik da min formand for Røde Kors spurgte, om jeg ville engagere mig i de ukrainske flygtninge og hjælpe dem.

1. Det øjeblik telefonen ringede og Thomas hulkende fortalte, at han og Asgar var kørt galt (Asgar var dræbt). Det hele stod stille.

2. Det øjeblik da Maria kom med bogen "Kan bedsteforældre danse"? Mit hjerte hamrede.

3. Det øjeblik da lægen sagde, at operation var udelukket. Det var først for sent. Tomhed, bitterhed, forbauselse. Han troede vi vidste det.

4. Det øjeblik da jeg første gang "så" tvillingetårnene styrte sammen. Troede det var en syg joke.

5. Det øjeblik jeg selv fandt ud af at skære en hylde til med en stiksav.

6. Det øjeblik vi kørte ind på gårdspladsen på Tågelund behandlingscenter. Ro i maven - jeg får hjælp.

7. Det øjeblik jeg fik at vide jeg skulle have tvillinger. Angst - hvordan klarer jeg det helt alene.

## Helene

Det øjeblik telefonen ringede og Thomas hulkende fortalte, at han og Asgar var kørt galt (Asgar var dræbt). Det hele stod stille.

Det øjeblik da Maria kom med bogen "Kan bedsteforældre danse?". Mit hjerte hamrede.

Det øjeblik da lægen sagde, at operation var udelukket, det var for sent. Tomhed, bitterhed, forbauselse. Han troede, vi vidste det.

Det øjeblik da jeg første gang 9/11 så tvillingetårnene styrte sammen. Troede det var en syg joke.

Det øjeblik da jeg selv fandt ud af at skære en hylde med en stiksav.

Det øjeblik da vi kørte ind på gårdspladsen på Tågelund behandlingscenter. Ro i maven - jeg får hjælp.

Det øjeblik jeg fik at vide, at jeg skulle have tvillinger. Angst - hvordan klarer jeg det helt alene.

Det øjeblik da jeg i 1978 åbnede kuerten fra skolen - jeg var optaget som elev til social- og sundhedsassistentuddannelsen. Glæde - forventning - spændt.

Det øjeblik Bent kiggede på mig og sov ind. Højtideligt nærmest, dårlig samvittighed over at føle lidt lettelse. Fred.

# Peter Seeberg. ”Enkle retter. Nogle forslag”.

Kortprosa. 1976.

1.  
Rislende vand over sten og især når sollyset falder i det, er en stor luksus. Man drikker det af den hule hånd eller begge hænder samlet i en dyb hulning. Nydes især om morgenen og sent om eftermiddagen.

2.  
En gulerod, netop som den har nået en lillefingers tykkelse og ikke er for lang og gerne stump og rund i spidsen, og ikke med for mange små trævler, drages forsigtig op af jorden og hullet trampes til for myrernes skyld. Den renses ved at stryge den gennem andre toppe. Den knaser sprødt og smager saftigt og sødt, og smager også efter mere.

3.  
Nogle dusin modne skovjordbær trukket på et strå og derfra hældt over i hånden, gerne af en venlig anden, og derpå fyldt samlet ind i munden, er ikke det værste, man kan få en sommereftermiddag.

4.  
De første helt modne hindbær, som man har ladet sidde et døgn tid efter, at man første gang så det og fik lyst til det. Det skal spises på morgenstunden.

5.  
Et næsten modent augustæble, som man stjæler over hækken i nabosens have, og man har selv kun sene æbler, og der ligger så mange under træet efter blæsten.

6.  
Nødder, der falder brune ud af hasen, og knækkes med en sten ved vej-kanten, eller med en lommekniv, eller lagt ind i et rent lommetørklæde, der slynges mod en pæl, et træ, en sten eller en vejbane, er dejlig føde og let at komme til i nøddetiden og hvor der er nøddehegn.

7.  
En enkelt havrekerne, tygget ud af avnen endnu, mens den er grøn, smager godt. Hvert år går man en tur langs marken og må glædes over den fine smag. Gerne på aftenture.

8.  
At tænke på noget velsmagende kan for en stund være en hel lille ret.

## Skriveøvelse:

Skriv din egne forslag til enkle retter.



- Mit forslag til enkel retter
- 1 <sup>mandag</sup> stegt flæsk m/Persille sovs og nye kartofler
  - 2 <sup>tirsdag</sup> hakkedrenge m/bløde løg og Brun sovs
  - 3 <sup>onsdag</sup> stegt kylling m/persil og Brunsovs, syltede løg
  - 4 <sup>Torsd</sup> stegt lever med bløde løg
  - 5 <sup>fredag</sup> stegt hvidkål med frisoeller
  - 6 <sup>Lørdag</sup> stegt rødspætter med persille sovs
  - 7 <sup>søndag</sup> flæsksteg med sprø svær og rødkål  
 Dersom jorbers grød  
 Sundt NEJ godt JA  
 det hele serveres naturligvis med en enkelt øl

## Niels

---

### Mit forslag til enkle retter

1. Mandag. Stegt flæsk med persillesovs og nye kartofler
2. Tirsdag. Hakkedrenge med bløde løg og brun sovs
3. Onsdag. Stegt kylling med persillesovs og brun sovs, syltede løg
4. Torsdag. Stegt lever med bløde løg
5. Fredag. Frikadeller med stuvet hvidkål
6. Lørdag. Stegte rødspætter med persillesovs
7. Søndag. Flæskesteg med sprøde svær og rødkål. Dessert: Jordbærgrød.

Sundt? NEJ. Godt? JA.

Det hele serveres naturligvis med en enkelt øl.

## Kim Fupz Aakeson. Mor

Uddrag af billedbog. 1998.

Mor er ikke lidt tyk som Hennings mor. Mor er ikke meget tyk som Carstens mor. Mor er tykkere. Mor er tyk som en elefant. Kæmpetyk.

„Når jeg føler mig lidt småsulten, så snupper jeg mig et par ordentlige skiver hamburgerryg med mayonnaise og lidt kold kartoffelsalat og en lille skål med budding,“ siger hun. Og hun føler sig tit lidt småsulten. Og så er der de rigtige måltider, der spiser hun virkelig til.

„Måske man indimellem kunne spise en gulerod,“ foreslår jeg nogle gange, for jeg har hørt, at man bliver tynd og fin af gulerødder.

„Jeg er da ikke nogen kanin,“ griner hun så og napper mig i kinden

„Jeg er en mor.“

„Ja,“ sukker jeg.

„Og nu er der mad!“

„Jeg er ellers ikke særlig sulten,“ siger jeg.

Det er ikke så slemt derhjemme. Det er slemt, når vi skal noget, det er for eksempel slemt, når vi kører i bus, ret slemt, for hun fylder næsten hele sædet, og jeg kan dårligt være der, og jeg sidder altid sådan klemt og kigger og kigger på mine knæ, for jeg ved, at alle glør på Mor. De glør på hende, fordi hun er så tyk.

Og de tænker sikkert: „Sikke en fed madamme.“

Måske tænker de: „Hun skulle ærlig talt tage at tabe sig en femten-seksten kilo, den ko.“

Eller: „Aj, hun må da være den fedeste, jeg nogensinde har set.“

Jeg bryder mig meget lidt om at sidde i en bus, mens alle andre tænker den slags om Mor. Hun er vist ligeglåd.

„Når vi kommer hjem, skal vi have en ordentlig skudefuld skipperlabskovs,“ siger hun.

Mon ikke jeg kigger på mine knæ.

Jeg prøver osse altid at trække hende forbi pølsevognen, jeg snakker rigtig meget om noget henne i skolen, noget med bogstaver, vi har lært, som for eksempel p'er eller s'er. Men Mor kan lugte en varm pølsevogn på hundrede meter.

„Nu skal vi to lige have en pølse at gå hjem på,“ siger hun.

„Årh, jeg er ellers ikke særlig sulten,“ siger jeg.

„Du må vælge, lige hvad du vil,“ siger Mor og slikker sig om munden foran alle farvefotografierne af røde, skinnende pølser med ristede løg. „Hvad med om vi bare går hjem og snupper en gulerod,“ foreslår jeg. Så griner Mor. Og pølsemanden griner.

„Hun er da ikke nogen kanin,“ siger pølsemanden.

„Nej,“ siger Mor. „Jeg er en mor.“

„Jaja,“ sukker jeg, og så får jeg en rød pølse og et brød og ketchup, og så står jeg der og kigger på mine sko og kan ikke spise op.

Men Mor. Mor får to af de ristede, mens hun venter på, at pølsemanden skal blive færdig med hendes seks hotdogs, og dem spiser hun, mens han laver de to bøfsandwich, og så køber hun lige en medister til at søbe den sidste ketchup op med.

„Det ville være synd, hvis den gode ketchup skulle gå til spilde,“ siger hun. Og klapper mig på hovedet og spørger, om jeg vil have en pølse til.

„Nej tak,“ siger jeg. For folk er for længst begyndt at kigge og tænke deres om en dame, der er så stor, og som har spist så mange pølser.

„Jeg vil hellere hjem.“

Men det er ikke det værste. Det værste er henne i skolen, når der er forældremøde, og alle skal komme med deres forældre, og der er kaffe og kage bagefter. Der tænker de ting, de andre børn og de andre forældre, og det kan de osse sagtens, for de er pæne og taler stille, og damerne lægger benene over kors og nikker til hinanden. Mor skal næsten bruge to stole, og hun drikker otte kopper kaffe med fløde og sukker og spiser tolv stykker wienerbrød, selvom der slet ikke er så mange stykker til hver.

„Nå,“ griner hun. „Hvis der virkelig ikke er nogen, der vil have det sidste stykke, så lad mig bare sende det ned til de andre,“ siger hun.

Orj, hvor jeg kigger på mine hænder sådan en forældreaften, for jeg tør

slet ikke tænke på alt det, de andre mødre og fædre må tænke om Mor.

De tænker sikkert, at hun ligner en elefant og en flodhest, og at hun skulle tage at spise en hel masse gulerødder, og at de er enormt glade for, at de selv er lige tilpas.

„Det var et godt møde,“ siger Mor på vej hjem og klemmer min hånd, „men de er nu lidt nærige med den kage.“

„Du spiste tretten stykker,“ siger jeg.

„Årh, det var meget små stykker,“ siger hun. „Men heldigvis har jeg en lille islagkage hjemme i fryseren, den går vi lige hjem og smager på.“

Jeg siger ikke noget om gulerødder.

[...]

Mor sidder foran køleskabet, da jeg kommer hjem. Hun har hænderne fulde af leverpostej og æggemadder og flæskesteg med rødkål. Og hun har tudet, kan jeg se.

„Min lille skat!“ råber hun og omfavner mig. „Hvor har du dog været? Jeg har siddet og trøstespist hele aftenen!“

„Nå,“ siger jeg og er en smule flov. Nej, meget flov, faktisk. „Jeg har bare været lidt ude.“

„Jamen, søde lille skat,“ siger hun og knuser mig og kysser mig ned i mit helt nyredte hår. „Du må være ved at dø af sult!“

„Jøh,“ siger jeg, for jeg har ikke rigtig fået andet end det der råkost og en meget lille portion mad inde hos damen. „Jeg kunne måske godt spise en lille haps af et eller andet ...“

„Selvfølgelig skal du have mad,“ siger Mor og hiver ting ud af køleskabet til den store guldmedalje. „Jeg tager en bid med ...“

Bagefter sidder vi i sofaen, og Mor holder om mig og kalder mig sin lille marcipangris.

„Men altså,“ siger jeg. „En gang imellem kunne du måske godt tage dig en gulerod i stedet for alt det mad dér ...“

Mor griner. „Jeg er ikke nogen kanin,“ siger hun så.

„Jeg ved det,“ siger jeg.

„Jeg er en mor,“ siger hun.

„Ja,“ siger jeg og kommer både til at ryste på hovedet og smile på én gang. „Du er min Mor.“

### Skriveøvelse:

Skriv om lysten til at spise en lille haps af et eller andet. Der skal være et barn i historien.

5) → Lysten til et sprøg, en lille haps af et eller andet!  
Der er et barn i historien!

### Småkagen!

Du kender det garanteret godt, Småkagen er bagt og er kommet i kagedåsen, og de fylder hele køkkenet. Du sidder egentlig meget godt, radioen spiller stille som underlægningsstøj, familien har alle gang i deres egen gode mad og du er blevet tid til at lægge benene op!

Pludselig så opstår følelsen, ja, der er ingen vej uden om, det er tid at blive en besættelse, for du kunne jo lige gå over og helt stille åbne dåsen hvor ~~lakridssmåkagen~~ ~~småkagen~~ ligger så fint.

Men helt ærlig du har lige sagt nej til at barnet måtte bage en mere!  
kage en mere!

Så kan man jo som forældre ikke bare spise løs...  
men hvis man nu helt forsigtigt løfter låget løst med neglen, du ved det jo, lågene siger sådan en helt karakteristisk lyd og så ved hele huset at du er åbnet  
sagt

## Pernille

### "Småkagen"

Du kender det garanteret godt. Småkagerne er bagt og er kommet i kagedåsen, og de fylder hele køkkenet. Du sidder egentlig meget godt, radioen spiller stille som underlægningsstøj, familien har alle gang i deres egne gøremål, og nu det er blevet tid til at lægge benene op.

Pludselig så opstår følelsen, ja, der er ingen vej uden om, det er ved at blive en besættelse, for du kunne jo lige gå over og helt stille åbne dåsen, hvor lakridssmåkagerne ligger så fint.

Men helt ærlig, du har lige sagt nej til at barnet måtte bage en mere! Så kan man jo som forældre ikke bare spise løs... Men hvis man nu helt forsigtigt løfter låget løst med neglen, du ved det jo, lågene siger sådan en helt karakteristisk lyd, og så ved hele huset, du har åbnet for dåsen! Men det er vel faktisk heller ikke besværet værd? Hold dog op - selvfølgelig er det det!

Men ... hvor er de alle sammen henne? Kan jeg nå i køkkenet og liste en kage op af dåsen, spise den, uden det bliver opdaget? Stop - hold vejret - tænk - er der tid?

Du ved jo, at ungen står i køkkenet, i det sekund du står med kagen i munden og skal svare på et spørgsmål. Suk ...

Mor? Ja, hvad så min skat?

Må jeg ikke få en kage?

Jo, selvfølgelig må du det. Så skal mor også ha' en!

Og ja, indrøm det bare, om 3 minutter sidder du i sofaen og læser historien forfra.

**Klaus Rifbjerg.**

## **”Manden der glædede sig til alting”**

Novelle. 2001

Der var engang en mand, der glædede sig til alting. Når han stod op om morgenen, glædede han sig til morgenmaden, når frokosten nærmede sig, glædede han sig til den, og mens han spiste, glædede han sig til den cigaret, han skulle ryge efter måltidet. Om aftenen glædede han sig til den drink, han altid tog inden middagsmaden, som han også glædede sig til, og de par glas vin, han drak, mens han spiste. Han glædede sig også til aftenens cigaret, og aviserne, han havde gemt hele dagen, så han også kunne glæde sig til dem. Mens han læste og røg, glædede han sig til fjernsynet, og mens han så nyhederne, glædede han sig til han skulle i seng. Sideløbende glædede han sig til dagens post, som han også åbnede på forskudte tidspunkter, men dog oftest lige efter frokost, hvor han ud over cigaretten, glædede sig til eftermiddagsluren.

En stor del af dagen gik således med at glæde sig, og det var meget sjældent, at han glemte at glæde sig. Der var aldrig en dag uden, at han glædede sig til et eller andet, men på et tidspunkt gik det op for ham, at der var noget galt. Ganske vist glædede han sig stadig til de forskellige punkter, der var at glæde sig til - indtil han indså, hvor få og korte de var.

Naturligvis varede både morgenmaden og frokosten et stykke tid, hvorimod cigaretten var slukket, næsten før han havde fået den tændt. Og hertil kom, at netop fordi han hele tiden glædede sig til noget, glemte han ofte at glæde sig over det, han havde glædet sig til.

Tit nåede han at spise både sin müesli, sit brød og drikke sin kaffe uden at lægge mærke til det, skønt han netop havde glædet sig til morgenmaden. Og det blev værre endnu med frokosten og middagen, fordi der var så meget at glæde sig til (aviserne, brevene, fjernsynet, sengen), at han havde for travlt til at for alvor at glæde sig over det, der skete lige nu.

Han nød stadig sin drink og de to glas rødvin og maden, men så opdagede han, at drinken før middag blev stærkere og stærkere og de to glas vin til det meste af en flaske. Det gav en vis ro, han var ikke så ivrig som før efter at komme videre til de andre nydelser, måske kunne han heller ikke rigtig holde styr på det, han glædede sig til, fordi han var temmelig fuld. Men der var altid en ting, han glædede sig til, og det var at komme i seng.

Det blev efterhånden det eneste, han glædede sig til. Han havde ganske vist følelsen af, når han vågnede med et sæt, at der var et eller andet bestemt, han skulle glæde sig til, men det var for svært at huske, og han måtte anstrenge sig så meget for at komme i tanke om, hvad det var, så han opgav.

Det irriterede ham, for han var vant til at glæde sig til alting og ville frygtelig gerne tilbage til den gamle rutine, hvor han bare glædede sig, glædede sig og glædede sig. Det var svært, for selvom han glædede sig til sengen, var det ligesom han ikke lå så godt i den som før. Der var ingen problemer med at falde i søvn, det sørgede alkoholen for, særlig efter at han var begyndt at drikke cognac til fjernsynet og måske en lille sjus, hvis han havde husket at glæde sig til en særlig avis, han kunne nyde som en ekstra gevinst lige før sengetid. Tit vågnede han på urimelige tidspunkter og var ude af stand til at falde i søvn igen. Han lå og stirrede op i mørket og gjorde sig umage for at tænke på alle de ting, han havde at glæde sig til om dagen. Men der kom kludder i rækkefølgen, og da han tit havde kvalme om morgenen og også en lille smule ondt i hovedet, glædede han sig ikke til morgenmaden.

Tanken om müeslien afsatte en klump i halsen på ham, og han tænkte, om det måske var bedre at gå ud og brække sig end bare at ligge der og gøre ingenting.

Da han altid havde glædet sig til middagsmaden, værnede han om sin appetit. Han opererede med begrebet »ren appetit« og »sund appetit«, og han skulle ikke have sin sunde appetit ødelagt af små mellemmåltider som visse andre. Det var han for klog til. Hvis der var for meget nydelse på programmet, kunne det være svært, ja næsten umuligt at glæde sig til noget som helst. Derfor holdt han strengt på reglerne, og når middagsmaden nærmede sig, var han sulten ikke blot som en ulv,

men som et helt kobbel. Måske var det også derfor han blev mere og mere beruset for hver aften, der gik, for det var, som sagt, ikke længere to cl. alkohol, han hældte ned i sin tomme mave, det var det dobbelte eller firedobbelte.

Resultatet var, at han ikke alene ikke glædede sig over det, han spiste, men heller ikke til det, der skulle komme. Til sidst tænkte han ikke engang på, at han glædede sig til at komme i seng, for han glædede sig ikke til at komme i seng. Til gengæld udbrød der frygtelige skænderier hen over middagsbordet, og han opdagede i sig selv en vrede, der ikke havde været der før, jo måske havde den været der før, men var ikke kommet op til overfladen. Nu vældede den frem som en flodbølge gennem et dige. Han anklagede sin kone for det værste. Han nidstirrede hende. Han råbte ad hende. Han havde lyst til at slå hende.

Da hans kone til sidst en aften rejste sig fra bordet og sagde, at nu kunne hun ikke tage mere, blev han tavs. Han forstod slet ikke, hvad hun sagde, og hvad det handlede om. Han var en glad mand, der altid havde glædet sig til alting, hele sit liv havde han set frem til noget, og det var ikke noget eksotisk eller uopnåeligt, det var ganske jævne ting: maden, avisen, fjernsynet og de par cigaretter han tillod sig. Og drinken naturligvis. Han så op. Hans kone var hvid i ansigtet. »Hvad er der i vejen?« spurgte han.

Hun stod og knugede sin serviet, så smed hun den i hovedet på ham og begyndte at græde.

»Der er ikke noget i vejen med noget, undtagen med alting.« Tårene løb ned ad kinderne på hende.

»Først og fremmest er der noget i vejen med dig.«

»Med mig? Jeg som altid er glad og altid glæder mig ...«

»Glæder du dig også til mig?«

»Hvad?«

»Glæder du dig også til mig? Jeg hører dig sige, du altid glæder dig til noget. Hvornår har du sidst glædet dig til mig.« Han blev hende svar skyldig, og fra den dag holdt han op med at glæde sig til noget som helst. Der var ligesom ikke mere at glæde sig til. Han vidste ikke hvorfor, men sådan var det.

### Skriveøvelse:

Skriv en historie om at glæde sig til noget.

Der var engang en sko.

Uanset størrelse, bruger og vejret, glædede ~~jeg~~ <sup>7</sup> jeg sig til at blive brugt  
Gad vide hvad min ejer har tænkt sig det glæde mig med idag.

Måske skal jeg ud at gå ved vandet og mærke sand og sten på min sål. Det kan jeg godt lide.

Eller skal vi ind til byen og gå på de varme fliser gerne med afbræk af asfalt.

Måske skal vi en tur i parken og mærke græsset, enten det er tørt eller vådt. Det kilder min sål.

Nogen gange bliver jeg også lånt ud til nogen med mindre fødder end ejeren. Det er så sjovt.

Teenagere, der prøver grænser med forskellige modetrends.

Eller mindre børn, der øver sig i at være "store".

De fleste er glade, når de bruger mig fordi de oplever forskellige ting og ser frem til, hvor skoene nu bærer dem hen.

Gad vide, hvad der sker, når jeg er for slidt til at blive brugt. Så kan brugerne forhåbentlig tænke tilbage på de ting, de oplevede, da de havde mig på.

Gad vide .....

## Mai-Britt

### "Der var engang en sko"

Uanset størrelse, bruger og vejret, glædede jeg mig til at blive brugt.

Gad vide, hvad min ejer har tænkt sig at glæde mig med i dag.

Måske skal jeg ud at gå ved vandet og mærke sand og sten på min sål. Det kan jeg godt lide.

Eller skal vi ind til byen og gå på de varme fliser, gerne med afbræk af asfalt.

Måske skal vi en tur i parken og mærke græsset, enten det er tørt eller vådt. Det kilder min sål.

Nogle gange bliver jeg også lånt ud til nogen med mindre fødder end ejeren. Det er så sjovt.

Teenagere, der prøver grænser med forskellige modetrends.

Eller mindre børn, der øver sig i at være "store".

De fleste er glade, når de bruger mig, fordi de oplever forskellige ting og ser frem til, hvor skoene nu bærer dem hen.

Gad vide, hvad der sker, når jeg er for slidt til at blive brugt. Så kan brugerne forhåbentlig tænke tilbage på de ting, de oplevede, da de havde mig på.

Gad vide ...

# Pia Juul. "Et glas"

Novelle. 2012

Jeg har glædet mig siden jeg stod op. Jeg glædede mig også i går og i forgårs, jeg har en sitrende forventning i mig og går hen ad gaden fra stationen med et næstensmil på, som i en forelskelse, skønt sådan en er det ikke. Og da jeg træder ind i lokalet, ikke for tidligt men tidligt nok, ser jeg med det samme den megen vin og de små kanapeer og styrer mod dem, men det tager sin tid at nå derhen for jeg møder allerede nu så mange af dem jeg vidste jeg ville møde. Men jeg må have det glas i hånden, og det siger jeg også, "jeg må lige" og peger og maser mig derhen. Som så ofte før registrerer jeg at det egentlig kun er dette øjeblik der duer, det øjeblik det glas varer. Mens jeg drikker det og humøret stiger og tungen løsnes, er hvert møde en glæde. Alle er i den tilstand, vittige, rappe i replikken med blikket rundt i lokalet, nej, nu kom *hun* også og *han*, og jeg vinker og omfavner og er rap i replikken, og da glasset er tomt tænker jeg: det må jeg forlænge, for det her er jo morsomt. Og jeg gør det hver gang og alle de andre gør det samme hver gang, men ingen af os har det samme held med andet glas. Der kommer en vis varme og tunghed i kroppen som både gør blød og på kanten til sentimental men også lidt langsommere og lidt grovere på samme tid, nu er det at ondskabsfuldhederne er på vej, eller bitterhederne og bemærkningerne om dem der uforsigtigt fjerner sig fra gruppen. Jeg vidste det hele på forhånd, men jeg har glædet mig. Det springende punkt kommer der hvor valget står mellem den middag de liner op til eller tage hjem, eller måske bare gå ud af lokalet og ned på gaden igen. Jeg ved at bare jeg kommer væk kan jeg blive lettet og en slags glad igen. Nu truer allerede tungsindet. Jeg vrister mig bort. Hvad blev der sagt, hvem mødte jeg. Alle venner og bekendte er nu en grød. Det de sagde, grød. Det jeg selv sagde, bare pinligt. Intet vid mindes jeg, kun grød.

Men i stedet for at gå op til stationen drejer jeg til min egen forbavelse ned ad en lille gade. Døren står åben ind til et gammelt værtshus; der er tre trappetrin op. Jeg kan huske at man må ryge derinde, jeg kigger efter askebægrene først og ser få kvinden der står foran bardisken. Hun ser glad ud, men hun ser også ud som om hun har fået tæv for nylig, der er store sår i panden og på læben, hun har et blåt øje. Men hun smiler. De to lokaler er tomme, men på en af de høje barstole sidder en sovende mand med hovedet ned på armene på bardisken.

"Han skulle have vagten nu, men jeg nænner ikke at gå hjem", siger den forslåede som om hun betror mig en spændende hemmelighed. Så sender hun ham et ømt blik. "Vi passer på hinanden her," tilføjer hun, "og hvad kan jeg gøre for dig?"

"Har du en cola?" siger jeg.

"En cola?" Den forslåede er skuffet. Men hun bøjer sig ned og fisker en flaske ud af et køleskab. "Is? Citron?" Hun kan ikke få kapslen af, jeg må hjælpe hende.

Da jeg går hen og sætter mig løfter manden hovedet fra armene og får øje på hende. "Respekt!" brøler han. Hovedet dumper ned igen.

Hun sætter sig ned overfor for at sludre. "Vi passer på hinanden her," siger hun igen og vender sig og kigger på den sovende mand; han snorker lidt. "Og jeg skulle egentlig hjem, for jeg har håndværkere, har du også haft vandskade? Alle har haft vandskade, og jeg havde lige fået ordnet hele lejligheden efter den sidste, det var betalt og jeg havde fået en ny sofa. Nu skal den smides ud, der er ikke noget at gøre, og jeg ved ikke hvordan jeg skal betale for hele den omgang en gang til. Jeg får jo ikke penge for ekstra vagter, det er bare fordi han skal sove, jeg kan jo ikke gå fra ham, den blev lidt høj i nat. Og jeg har vandskade derhjemme, det er anden gang i år. Jeg har lige fået malet og ordnet det hele, og sofaen er ny, men så kom alt det vand. Har du haft vandskade?"

Jeg ryster på hovedet og tømmer glasset. I det samme vælter den sovende mand ned af stolen, det giver et sæt i hende ved braget da stolen lander ved siden af ham på gulvet; hun sidder med ryggen til ham. Hun rejser sig hurtigt, men svajer.



Der er ikke ret mange flasker i mit barskab derhjemme. En halv flaske Rød Aalborg, en sjat cognac og en hel flaske billig whisky. Dampene gør mig ør, men jeg smager lidt på snapsen, mens jeg hælder det hele i køkkenvasken.

**Skriveøvelse:**

Skriv en historie om at skænke op eller hælde ud.



5. Middagen

Han var den sidste der ankom til middagen.  
Det var tydeligt at se at den første genstand  
allerede var indtaget <sup>for ankomsten</sup>. Før middagen var serveret  
havde han allerede indtaget to glas vin.  
De fleste havde allerede øje på hans indtag af  
vin, og fulgt med <sup>med</sup> stjålne blikke, ~~men~~ ville det  
ende som det plejede og ville samme mønster  
gentage sig? ~~Ingen~~ ingen var i tvivl, det var  
bare et spørgsmål om hvordan og hvornår.

## Benny

"Middagen"

Han var den sidste der ankom til middagen.

Det var tydeligt at se at den første genstand allerede var indtaget før ankomsten.

Før middagen var serveret havde han allerede indtaget to glas vin.

De fleste havde allerede øje på hans indtag af vin og fulgt med med stjålne blikke, ville det ende som det plejede og ville samme mønster gentage sig?

Ingen var i tvivl, det var bare et spørgsmål om hvordan og hvornår.



5. 26/5-21 3. person Historie om

at skænke op eller at hælde ud

Han havde altid ønsket at lave mad,  
Tempoet i et køkken, hvor gæsterne i restau-  
ranten forventede det ypperste af maden, gode  
råvarer, som havde forvandlet sig til de  
lækreste retter. Det var drivkraften!  
Sent aften (når alt var rengjort og gjort klar  
til næste dag - forhåbentlig lige så travlt og  
hæsblæsende) var det fantastisk givende  
at skænke et godt glas vin <sup>til alle</sup> og tale om  
dagen med det øvrige personale. Alle synes  
at det var fortjent oven på en travlt dag og  
"man" sover så godt oven på et godt glas el. 2.

## Britta

### "At skænke op eller at hælde ud"

Hun havde altid ønsket sig at lave mad. Tempoet i et køkken, hvor gæsterne i restauranten forventede det ypperste af maden, gode råvarer, som havde forvandlet sig til de lækreste retter. Det var drivkraften!

Sent om aftenen (når alt var rengjort og gjort klar til næste dag - forhåbentlig lige så travlt og hæsblæsende) var det fantastisk givende at skænke et godt glas vin til alle og tale om dagen med det øvrige personale. Alle synes at det var fortjent oven på en travlt dag og "man" sover så godt oven på et godt glas eller to.

Som sæsonen skred frem blev de to glas til flere for at opnå den dybe søvn, men det blev også sværere at være på job næste dag for hende, klager fra gæster over maden, klager fra kolleger over manglende omhu og kort lunte endte med fyring.

At skænke det første glas op kan både være behageligt men kan også være farligt, hvis behovet stiger.

# Mikael Josephsen. To digte uden titel

*Knæk. 2016.*

Så mange diagnoser  
det har jeg ikke set før  
det er jo en hel buket

men det er jo gennem et helt liv

personlighedsforstyrret alkoholiker  
hashmisbruger  
pillemisbruger  
bipolar  
grænsepsykotisk  
pseudopsykopat  
angstpatient  
ptsd

egentlig er jeg bare bange  
for at dø af kræft  
som min mor

overlægen drejer på sin vielsesring  
så slår han en finger rytmisk på  
bordpladen

nej, det er sgu imponerende

jeg ser ud ad vinduet, en anden hospitalsbygning  
jeg gror sammen med den  
er en sten

en rude der ser ind  
på mig selv

Her til morgen står jeg  
op som overlæge  
og overlægen ligger tilbage  
i sengen

giv ham et stik hvis han er sød  
siger jeg til sygeplejersken  
mens jeg barberer mig

så tager jeg på stuegang  
der ligger alle de andre læger  
og sygeplejersker  
jeg pisser dem i munden

og brænder hele lortet ned  
rum efter rum

forlader hospitalet hvis flammer  
slikker op mod vinterhimlen  
hjemme sætter jeg mig med den rødvin  
der gør mig  
til en anden  
os

jeg har det bedre, siger de

## **Skriveøvelse:**

Skriv om at vågne op som overlæge på Center for Leverforskning

7. Forlængelse af 3. del. Vågne op som overlæge  
9/6-21 på Center for leverforskning og kundedokumentation.

Hvad er der sket  
Hvorfor står jeg her med en hvid kittel  
Navneskiltet siger overlæge  
Hvad er der sket  
En sygeplejerske kommer ind og siger, at næste patient  
siddes og venter.  
Er der nu ingen én der kommer, bare for at tale sygdom eller.  
Jeg pakker mine ting og går hen til et kontor. Der står  
overlæge på døren.  
Jeg ordner mine ting, tænder for computeren - så er jeg klar  
Dagens første patient.  
Jeg kunne næsten lugte ham på afstand, hans røde næse afslørede  
alt.  
Jeg bad ham sætte sig, og spurgte - nå, hvordan går det?  
Ad helvede til. Jeg forsøgte at gennemføre din kur, men det lykkedes  
ikke.  
Ja, det er jo derfor vi har bedt dig komme, vi bliver nødt til at tjekke din  
lever - hvis du altså er interesseret. Og det er du jo vel, når du er kommet  
i dag.  
Vi gør det her for at se hvordan din lever har det. Så kan vi  
derfra forsøge at finde, noget der kan hjælpe dig.

## Hans

Hvad er der sket?  
Hvorfor står jeg her med en hvid kittel.  
Navneskiltet siger overlæge,  
Hvad er der sket?  
En sygeplejerske kommer ind og siger, at næste patient sidder og venter.  
Er der nu igen én der kommer, bare for at tale sygdom eller...  
Jeg pakker mine ting og går hen til et kontor.  
Der står overlæge på døren.  
Jeg ordner mine ting, tænder for computeren - så er jeg klar:  
Dagens første patient.  
Jeg kunne næsten lugte ham på afstand, hans røde næse afslørede alt.  
Jeg bad ham sætte sig og spurgte - nå, hvordan går det?  
Ad helvede til. Jeg forsøgte at gennemføre din kur, men det lykkedes  
ikke.  
Ja, det er jo derfor vi har bedt dig komme, vi bliver nødt til at tjekke din  
lever - hvis du altså er interesseret. Og det er du jo vel, når du er kommet  
i dag.  
Vi gør det her for at se hvordan din lever har det. Så kan vi derfra forsøge  
at finde noget der kan hjælpe dig.  
Vi skal have målt din leverstivhed først.  
Er det noget der gør ondt, spurgte han.  
Nej, nej - du føler det bare som en let banken i din side.  
Resultatet har vi med det samme.  
Det ser ikke så godt ud. Der må gøres noget. Ellers er der måske ikke så  
langt igen.  
Men det nytter jo ikke noget med alle de kure!  
Nej - jeg vil faktisk foreslå at du kommer hen på et sanatorium. Der vil du  
kunne blive hjulpet.  
Det blev aftalt at der ville komme en indkaldelse i hans e-boks.

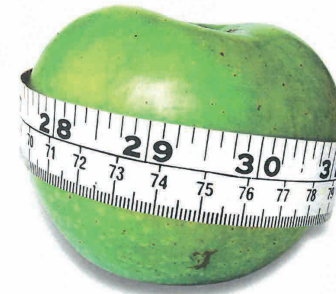
# Sundhedsstyrelsens udmeldinger om vægt, se mere her ...

Bibelen. Paulus' Brev til Romerne. Kapitel 7.

"Jeg ved, at i mig, altså i mit kød, bor der intet godt. Viljen har jeg, men udføre det gode kan jeg ikke. For det gode, som jeg vil, det gør jeg ikke, men det onde, som jeg ikke vil, det gør jeg. Men når jeg gør det, jeg ikke vil, er det ikke længere mig, der handler, men synden, som bor i mig."

## Skriveøvelse:

Skriv din anbefaling til en sund livsstil.



## Forord

Denne bog er for dig, der gerne vil gå ned i vægt på en holdbar måde. Den er en selvhjælpsguide, som du kan bruge alene eller sammen med andre – eventuelt med støtte fra en professionel vejleder.

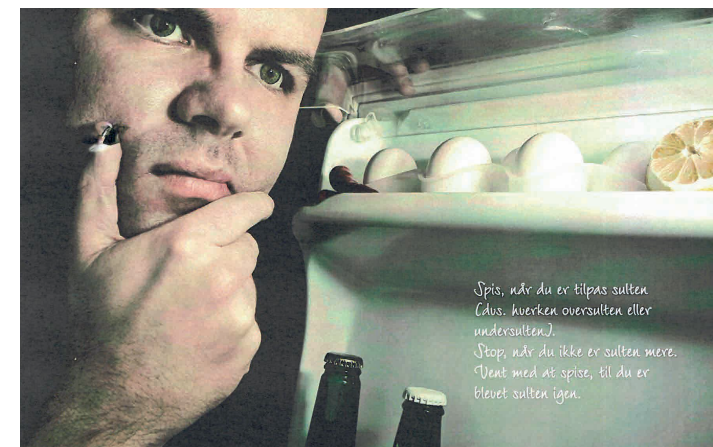
Bogen beskriver 10 veje, der kan føre til en sundere vægt. Vejene viser retningen, du kan følge med små skridt. Små skridt er små, konkrete ændringer i dine vaner.

Selv små og få skridt kan have stor betydning for din vægt – især når du lægger skridtene sammen og giver dem tid.

### Eksempel på vægttab i løbet af et år:

Spis et æble i stedet for en ostemad hver dag:	5 kg
Gå en rask tur på 20 min. hver dag:	5 kg
<b>I alt:</b>	<b>10 kg</b>

Se forudsætningerne for vægttabet på omslagets inderside. Se hvem der kan benytte metoden på side 41.



## Anbefaling til sund livsstil

En sund livsstil er når man har det så vidt muligt godt med sig selv.

Lad være med at slå dig i hovedet, hvis ~~du~~ får gjort noget forkert. Stå op og kig dig i spejlet - sig du er god nok. Lær at mærke dig selv. (A.B. m. dig selv)

Spis varieret og med måde, hvis du godt kan lide flæskesteg med sovs og kartofler. Spis måske et par skiver færre end normalt - lav sovsen mindre fed (mælk i stedet for fløde). Mærk efter hvor sulten du er og smag på maden. Prøv at mærke hvor når du er mæt.

Husk at få nok at drikke og ikke mange ~~sod~~ sukkerfede drikke. Skift sodavand ud med sukkerfrit vand/dk-vand. Ikke for meget alkohol. Spis de grøntsager/frugt du kan lide. Prøv at spise flere grøntsager end kød. Tag små skridt med motion, så gøres det stille og roligt mere motivation. Kig på nettet - YouTube fx. Gå en lille tur og efterhånden længere ture. end en lyd bøger/musik.

Alt i alt, altting med måde og hvil i dig selv.

## Charlotte

### "Anbefalinger til en sund livsstil"

En sund livsstil er når man har det så vidt muligt godt med sig selv. Lad være med at slå dig selv i hovedet, hvis du får gjort noget forkert. Stå op og kig dig i spejlet - sig, du er god nok. Lær at mærke dig selv.

Spis varieret og med måde, hvis du godt kan lide flæskesteg med sovs og kartofler. Spis måske et par skiver færre end normalt - lav sovsen mindre fed (mælk i stedet for fløde).

Mærk efter, hvor sulten du er og smag på maden. Prøv at mærke, hvornår du er mæt.

Husk at få nok at drikke og ikke mange sukker/fede drikke. Skift sodavand ud med sukkerfrit vand/dk-vand. Ikke for meget alkohol.

Spis de grøntsager og den frugt, du kan lide. Prøv at spise flere grøntsager end kød del tallerkenen op som kart/grønt/kød

Tag små skridt med motion, så giver det stille og roligt mere motivation. Kig på nettet - YouTube fx. Gå en lille tur og efterhånden længere ture med lyd bøger eller musik.

Alt i alt; altting med måde, og hvil i dig selv.



## Læse- og skriveværksteder i DECIDE-projektet

Af Anders Juhl Rasmussen, Johanne Kragh Hansen, Anette Søgaard Nielsen  
og Maja Thiele

Når en patient møder en læge, sygeplejerske, eller andre sundhedsprofessionelle, handler det i sit udgangspunkt om en relation mellem to mennesker, hvor den ene beder om hjælp til at styrke eller bevare sit helbred, og den anden forsøger at give den efterspurgte hjælp inden for rammerne af et hospital, almen praksis, genoptræningscenter, klinik eller lignende. Men det er ikke altid, at den nødvendige tillid og gensidige forståelse etableres, særligt ikke når det drejer sig om helbredsproblemer, der kan relateres til alkohol eller overvægt, da disse ofte er behæftet med et stigma. Hvad kan vi så gøre for, at flere patienter føler sig opfattet som hele mennesker af læger og andre sundhedsprofessionelle? Dette afsluttende kapitel beskriver forskningsprojektet DECIDE (2020-2025) ved Center for Leverforskning på Odense Universitetshospital (OUH) og Syddansk Universitet (SDU). Med tilknytning til feltet narrativ medicin har projektet gennemført læse- og skriveværksteder og udviklet et medieprodukt, som lader nogle personer med de nævnte helbredsudfordringer præsentere sig i kraft af deres sårbarhed, kreativitet og personlighed snarere end ved deres såkaldte risikofaktorer. Intentionen er, at medieproduktet via en hjemmeside kan deles med sundhedsprofessionelle og derigennem bidrage til at reducere stigmatisering. Den narrative medicin i projektet lægger så at sige mere vægt på *narrativ* end *medicin*.



Baggrunden for DECIDE-projektet er, at vi for tiden ser en epidemi af adfærdsbetingende lidelser i Danmark og resten af den vestlige verden. Ud over at det i sig selv er en helbredsmæssig udfordring, er overvægt, type 2 diabetes og skadeligt brug af alkohol samtidig på Sundhedsstyrelsens liste over diagnoser, der er præget af social ulighed i sundhed. Samlet set øger alkoholoverforbrug, overvægt og type 2-diabetes risikoen for at udvikle en stribe følgesygdomme, herunder for eksempel arvæv i leveren, der asymptomatisk kan udvikle sig til cirrose, skrumpeliver. Tre fjerdedele af patienter med cirrose får først stillet diagnosen, når der opstår livstruende komplikationer så som ascites, leversvigt eller blødning fra varicer i spiserøret.<sup>1</sup> Både for patienterne og for samfundet er der en stor gevinst i at opdage disse patienter på et tidligere tidspunkt. Får patienter med alkoholrelateret leversygdom eller ikke-alkoholisk fedtlever (NAFLD) rettidig viden om egen aktuelle risiko for arvæv i leveren, virker det for de fleste som en øget motivation til livsstilsændringer.<sup>2-5</sup> Desuden kan livsfarlige komplikationer og lange indlæggelser forebygges ved rettidig medicinsk behandling.<sup>6</sup>

Mere end 5 % af alle personer med en hospitalskontakt relateret til alkohol udvikler cirrose inden for 15 år.<sup>7</sup> Der er dermed et potentiale for at stille cirrosediagnosen, flere år før de første symptomer opstår. Det er imidlertid ikke så enkelt: 1) De blodprøver og tests, der anvendes i dag (bl.a. ALAT), er ikke effektive nok til at afgøre, hvilke patienter der skal videre i sundhedsvæsenet.<sup>8</sup> 2) Omverdenens stigma og menneskers selv-stigma medfører, at patienter og deres praktiserende læge ikke får taget den tidlige, åbne samtale om risikofaktorer for leversygdom og behovet for yderligere undersøgelser, og kortlægning af risikofaktorer og henvisning til specialistbehandling sker derfor for sent.<sup>9-13</sup> Den (overvejende) ubevidste stigmatisering i sundhedsvæsenet er af større betydning, end man skulle tro. En læge, som automatisk og allerede inden patienten træder ind i lokalet, kategoriserer vedkommende som en stereotyp ”alkoholiker”, eller som ved første øjekast ser en anden stereotyp, for eksempel ”fed dame, uden viljestyrke, som trøstespiser”, vil uvilkårligt danne sig en række forudfattede antagelser; antagelser, der i værste fald forhindrer lægen i at lytte til netop denne patients historie. Sådanne ubevidste antagelser mærkes tydeligt af patienten og kan medføre, at denne for-

søger at skjule sig for lægens (for)dømmende blik i stedet for at samarbejde tillidsfuldt. Meget forbliver i så fald usagt i mødet mellem læge og patient, og det kan i værste fald indebære, at patienten ikke modtager den rette behandling eller udredning.<sup>14,15</sup> Et engelsk studie konstaterede eksempelvis, at patienter havde haft et risikoforbrug af alkohol i ca. 16 år forud for diagnosticering af alkoholrelateret cirrose, gennem hvilke de i gennemsnit besøgte deres praktiserende læge to gange om året.<sup>5</sup>

Der er i Danmark skrevet en del om psykiske skadevirkninger ved social stigmatisering, og i de senere år især med henblik på at fremme sundhedsarbejde over for mennesker med alkoholafhængighed eller svær overvægt.<sup>16,17</sup> Vores antagelse er, at én måde at reducere denne stigmatisering i sundhedsvæsenet sker ved at præsentere sundhedsprofessionelle for de kreative fortællinger, patienterne selv kan skrive på et læse- og skriveværksted og siden læse højt i et lydstudie – tillagt grafisk tegning og animation på en hjemmeside. Fortællinger i ord, billede og lyd, der fremviser rige individuelle liv, med erfaringer, erindringer og drømme, og som kan danne modvægt til unuancerede, stigmatiserende stereotyper.

I det følgende vil vi beskrive principper og praksis for læse- og skriveværkstederne i DECIDE-projektet, evalueringen af interventionen og medieproduktet. Derved afrundes denne e-bog bestående af deltagerens egne og de skønlitterære tekster med et akademisk kapitel, som forklarer og begrundet formålet med værkstederne, og som giver flere eksempler på, hvad deltagerne har oplevet ved at deltage i arbejdet med at læse skønlitteratur og skrive kreativt.

## **Teoretiske og metodiske forudsætninger: Stigmatisering, narrativ medicin, kunst og sundhed**

Den canadiske sociolog Erving Goffman definerede i 1963 med bogen *Stigma* begrebet som en social relation mellem en bestemt egenskab og en stereotyp klassificering af mennesker.<sup>18</sup> Et sådant kendetegn, benævnt stigma, og som kendes helt tilbage fra det antikke Grækenland, opfattes af personen som miskrediterende i selskab med, hvad Goffman kalder ’normale’ mennesker, og derfor kan personen forsøge at skjule det for at

opnå accept. Goffman er den første i nyere tid, som har defineret begrebet sociologisk og diskuteret det i forhold til et begreb om normalitet. Han undersøgte de situationer og øjeblikke, hvor de normale er i samme sociale situation som de stigmatiserede, og han skelnede mellem synlige stigma, fx en ydre misdannelse, et handicap eller overvægt, og de usynlige og skjulte stigma, fx psykisk sygdom eller alkoholafhængighed.

Hos den stigmatiserede opstår der ofte en ubehagelig fornemmelse af ikke at vide, hvad de andre i virkeligheden mener om ham/hende. Der kan opstå en følelse af at være underlegen, af ikke at kunne leve op til samfundets krav, skam over sin egen person, mangel på viljestyrke, umådeholdne behov osv. Når de stigmatiserede er sammen med nogen, som de kan dele deres afvigelse med, opstår der til gengæld et fællesskab, umiddelbart fritaget fra stigmatiseringen. Goffman var interesseret i, hvordan stigma opstår i samfundet på mikroniveau, og han var nysgerrig efter, hvordan man som enkeltindivid kan gøre sig fri af et stigma. Han kom ikke med forslag til, hvordan man på et strukturelt niveau kan modvirke stigmatisering.

Senere er begrebet defineret i et dobbeltperspektiv, hvor det første stigma erfares af de udøvende, som mener at være socialt overlegne, mens det andet opleves af den stigmatiserede selv, som selv-stigmatisering eller internaliseret stigma.<sup>19,20</sup> Epidemiologen Bruce Link har endvidere forsøgt at differentiere mellem fem elementer i en stigmatiseringsproces; nemlig mærkning, stereotypisering, adskillelse, tab af status og diskrimination samt ulige magtforhold.<sup>21</sup>

Ønsket om at fremme en mere personcentreret medicin, der favner det hele menneske, og som ikke forlader sig på stigmatiserende stereotyper, finder for tiden sted i mange lande. Den amerikanske læge Rita Charon, professor i intern medicin og ph.d. i litteratur, har defineret ”narrativ medicin” [*Narrative Medicine*] som en måde, hvorpå mennesket som historiefortællende væsen kan sættes i centrum for medicinsk behandling.<sup>22</sup> Narrativ medicin tager sit afsæt som interdisciplinært felt dels i kunstens meddelelser om menneskers erfaring, dels i humanioras metoder til at analysere og fortolke disse udsagn. Det er et voksende felt, beslægtet med andre tværfaglige retninger som medicinsk humaniora [*medical humanities*] og sundhedshumaniora [*health humanities*], og

siden 2017 har SDU tilbudt både obligatoriske og valgfrie kurser i narrativ medicin på deres sundhedsfaglige uddannelser ([www.sdu.dk/narrativ-medicin](http://www.sdu.dk/narrativ-medicin)).

Formålet med kurser i narrativ medicin for sundhedsprofessionelle er ifølge Rita Charon at styrke en ”narrativ kompetence” til at høre, spørge ind til og forstå, hvad patienter forsøger at fortælle deres læge om at opleve og leve med sygdom.<sup>23,24</sup> På sådanne kurser træner studerende og klinikere deres evne til at nærlæse litterære tekster og skrive kreativt i forlængelse heraf sammen med undervisere, der er specialister i læsning og skrivning. Tesen i narrativ medicin er, at indsigt – gennem kunsten – i menneskers måde at forstå og finde mening i livet på kan fremme en evne hos sundhedsprofessionelle til at lytte mere fordomsfrit til patienternes historier.

Et andet interdisciplinært felt ”kunst og sundhed” [*Arts and Health*] har ligeledes fokus på at sætte mennesker i centrum for sundhedsarbejde, herunder at mindske stigma, men det felt er i modsætning til narrativ medicin ikke målrettet sundhedspersonale. Kunst og sundhed er målrettet udsatte borgere og patienter med ofte mildere helbredsproblemer. En WHO-rapport om state of the art for forskning i sammenhænge mellem kultur og sundhed indikerer, at når kunst og kultur anvendes på den rette måde, kan disse aktiviteter virke fremmende for menneskers sundhed.<sup>25</sup> Særligt i England drives feltet frem af bl.a. litteraturprofessorerne Philip Davis og Josie Billington ved University of Liverpool.<sup>26</sup> Philip Davis undersøger i bogen *Reading for Life* (2020) betydningen af, at udsatte borgere og patienter deltager i en læsegruppe og derigennem får lejlighed til at se på sig selv med nye øje. Tendensen mod at inddrage kunst på sundhedsområdet fremmes også i Danmark. På Kulturmødet Mors i 2020 udtalte daværende direktør for Sundhedsstyrelsen, Søren Brostrøm, sin forhåbning for fremtiden:

” Der er ingen tvivl i mit sind om, at vi skal have kultur og sundhed til at smelte mere sammen. Jeg så også gerne, at kulturen fyldte mere på sundhedsområdet”.<sup>27</sup>

## Læse- og skriveværksteder på Center for Leverforskning, Odense Universitetshospital

Forskningsprojekt DECIDE (Decision aids and monitoring biomarkers in liver disease) er støttet af en bevilling fra Novo Nordisk Fonden til læge og professor Maja Thiele ved OUH/SDU (NNF200C0059393; <https://researchleaderprogramme.com/recipients/maja-thiele/>). Projektet har dels til formål at finde nye, let tilgængelige redskaber – eksempelvis blodprøver – til at opspore og følge op på leversygdom, dels et formål om at skabe et produkt, der kan bidrage til afstigmatisering af leverpatienter, så flere læger og patienter bruger de nye blodprøver. Den rent sundhedsvidenskabelige del af projektet er et screeningsstudie med 6.400 deltagere, mens den humanvidenskabelige del afprøver betydningen af at lade et mindre antal personer i risiko for – eller patienter med – leversygdom deltage i læse- og skriveværksteder.

Som beskrevet i det foregående afsnit bidrager læse- og skriveværkstederne i DECIDE-projektet til at udvide sigtet med narrativ medicin fra sundhedspersonalet til udsatte borgere og patienter. Når vi anvender nærlæsning og kreativ skrivning med denne målgruppe, er det en udvikling af feltet ”narrativ medicin” hen imod feltet ”kunst og sundhed”, men vi holder samtidig fast i den for narrativ medicin særegne kombination af læsning og skrivning samt højt læsning af egen tekst.<sup>29</sup> Vores læse- og skriveværksteder adskiller sig dermed også fra andre interventioner af forskere ved SDU, hvor enten kreativ skrivning eller fælleslæsning bliver testet og evalueret som tilbud til forskellige patientgrupper med kronisk sygdom som kræft, gigtsygdom eller sklerose eller som sundhedsfremme til mænd på vej mod pension.<sup>30-32</sup>

## Rekruttering og inklusion

Deltagerne i læse- og skriveværkstederne blev rekrutteret i forbindelse med fysisk fremmøde i screeningsdelen af DECIDE-projektet eller ved opsøgende telefonisk kontakt til tidligere forskningsdeltagere. Ved informationssamtalen blev der lagt vægt på, at deltagere ikke på forhånd behøvede at læse litteratur regelmæssigt, men nysgerrighed over for litterære tekster og mod til at dele noget af deres egen livshistorie var



Deltagere og facilitator i møderummet ved Center for Leverforskning, OUH.

efterstræbt. Der blev ikke taget højde for uddannelsesniveaue, indkomst eller andre livsomstændigheder, derimod skulle deltagere kunne afsætte tid til at deltage i hele forløbet. Vi inddelte deltagerne i tre hold ud fra risikofaktorer:

- Højt forbrug af alkohol eller tidligere alkoholafhængighed: fem deltagere
- Overvægt eller type 2-diabetes: seks deltagere
- Alkoholrelateret cirrose: to deltagere.

Ambitionen var at sammensætte hold på fem-syv deltagere, og det lykkedes relativt nemt på de to første hold, mens vi af forskellige grunde måtte opgive at gennemføre forløbet med cirrosepatienter (se nedenfor). Når vi grupperede holdene efter risikofaktorer, var det for at øge deltagerens indbyrdes tillid til hinanden.

## Læse- og skriveværkstederne

Hvert forløb bestod af ét ugentligt værksted på to timer med en facilitator i et otte ugers-forløb. Værkstederne fandt sted i et mødelokale på Center for Leverforskning ved OUH. Principperne for læse- og skrive-

værkstederne var de samme som for kurserne i narrativ medicin på SDU og andre universiteter. En kvalificeret person, en facilitator, udvalgte litterære tekster af høj kvalitet, ledte tekstlæsningen med gruppen og formulerede skrivelser. Der blev således læst litterære kvalitetstekster af H.C. Andersen, Tove Ditlevsen, Karen Blixen, Peter Seeberg, Pia Juul med flere, gerne korte tekster som noveller eller digte eller uddrag af en roman (se appendiks). Facilitatoren (AJR) er som universitetslektor en erfaren underviser på kurser i narrativ medicin eller litteraturanalyse. Praxis på de gennemførte værksteder adskilte sig kun fra de øvrige kurser ved, at der blev læst en for deltagerne ukendt litterær tekst, som de fik udleveret i print på dagen. Vi udvalgte litterære tekster, som kredser om alkoholens gode og dårlige virkninger, eller lysten til at spise og overspise, men også mere almenmenneskelige tekster om bugtede livshistorier, modgang og kortvarige lykke.

### Nærlæsning

Alle deltagere fik mulighed for at dele deres iagttagelser og fortolkninger af teksten med de øvrige i gruppen. Faciliteringen af læsningen med deltagerne blev udført over fem trin, som anbefalet af Philip Davis: "Starting up, Getting in, Staying in, Breaking through, It's not over"<sup>33</sup> (se appendiks). Denne model blev fortolket således, at den korte litterære tekst blev læst højt af gruppens facilitator, dernæst arbejdede deltagerne med at undersøge teksten, så læste facilitator teksten højt en gang til, og så afsluttede deltagerne deres fælles undersøgelse. Nøgleordet er *opmærksomhed* over for tekstens sprog og fortælling; den fælles nærlæsning går langsomt frem, vender og drejer næsten hvert eneste ord i teksten, og forsøger endvidere at indkredse det usagte eller skjulte. Facilitator havde på forhånd læst teksten og overvejet, hvordan han ville spørge til dens form og tema. Det vigtigste for den, der faciliterer, er at stille de relevante spørgsmål – uden nødvendigvis at kende eller have formuleret svarene – og have tålmodighed til, at deltagerne ved fælles hjælp søger og finder svar. Nærlæsningen bliver ikke struktureret på en tilfredsstillende måde, hvis ikke facilitatoren sætter retning for læsningen, ligesom den heller ikke bliver en succes, hvis facilitator overtager hele fortolkningsarbejdet. Meningsindholdet i en litterær tekst er et resultat, der opstår i en

samskabelse mellem forfatter, tekst og (flere) læsere. Formålet med læsningen var således hver gang at finde en dybere forståelse af tekstens spørgsmål og læsernes egen reaktion på dem. "Dybere" vil sige en mere sammensat, mere komplet forståelse, der tager højde for deltagernes følelsesmæssige reaktioner.

### Kreativ skrivning

Der blev i den anden time praktiseret kreativ skrivning, hvor kreativiteten består i at finde og formgive sin egen reaktion på en fælles skrivelser formuleret af facilitator. Øvelsen skulle helst igangsætte noget i deltagerne, som også overraskede dem selv. At skrive kreativt er at stoppe op og udforske sig selv, herunder de sider af sig selv, som det travle hverdagsliv kan skygge for. Enhver skrivelser blev af etiske grunde formuleret så tilpas åbent, at deltagerne ikke følte sig tvunget til at skulle skrive om noget, de ikke ville skrive om eller læse højt for andre i gruppen. Nogle skrivelser lagde op til, at de kunne skrive om alkohol eller vægt, og andre gange skulle de fx skrive en version af deres livshistorie. Vi oplevede, at variationen i temaerne gav deltagerne en fornemmelse af fri-



hed og åbne muligheder, idet alkohol og overvægt selvfølgelig langt fra er definerende for et helt liv. At deltagerne indimellem reagerede uforudsigeligt på de stillede opgaver, kom til udtryk ved, at de kunne finde på at skrive om alkohol, når øvelsen sigtede mod livshistorien, eller om at være en sko, nogen går rundt med, når øvelsen var mere lukket om fx glæden ved spisning. Deltagerne måtte gerne opleve, at skriveøvelsen var udfordrende, at de fx skulle skrive i 3. person om sig selv eller begynde hver sætning på samme måde. De måtte derefter gerne mærke en tilfredsstillelse ved at kunne løse opgaven med deres egne kreative påfund. At dette arbejde kan udføres af hvem som helst, bekræftes af det forhold, at alle deltagere hver gang skrev en tekst og læste den frivilligt højt for gruppen.

### **Evaluering**

Som dokumentation af interventionens aktiviteter optog vi møderne på video. Ved afslutningen af skriveværkstederne foretog én (JKH) fra forskningsgruppen et mundtligt, individuelt evalueringsinterview med hver enkelt deltager. Her så deltageren bl.a. et kortere videoklip fra værkstedet, udvalgt af facilitatoren ud fra overvejelser om, at det belyste et moment, der fremhævede deltagerens engagement i arbejdet med at læse og skrive. Klippet havde til formål at tage deltageren følelsesmæssigt tilbage til øjeblikket i den pågældende session og at lægge op til en refleksion over en konkret situation. De i alt 13 individuelle interview af knap en times varighed hver især blev efterfølgende transskriberet og analyseret tematisk af en anden (AJR) fra forskningsgruppen.

Ud over at deltage i den kvalitative undersøgelse udfyldte deltagerne spørgeskemaer vedrørende stigmatisering. Vi oversatte spørgeskemaerne til dansk og tilpassede dem til mennesker med overforbrug af alkohol eller svær overvægt, eftersom de oprindelige spørgeskemaer er udviklet til personer med alkoholafhængighed.<sup>34,35</sup> Besvarelserne af spørgeskemaer fra de relativt få deltagere i læse- og skriveværkstederne er imidlertid ikke tilstrækkeligt til en spørgeskemaundersøgelse. I stedet vil vi bruge besvarelserne som en pilottest i forhold til at finpudse spørgeskemaerne, så de senere kan bruges til en større gruppe mennesker.

### **Begrænsninger**

De to første læse- og skriveværksteder forløb planmæssigt og til deltageres udtalte tilfredshed. På det tredje hold, hvor der var tale om patienter med alkoholrelateret cirrose, viste sig at være sværere at rekruttere, og selv de, som blev rekrutteret, var meget ustabile. Det lykkedes reelt kun at finde to deltagere, der havde overskud til at nærlæse litterære tekster og skrive kreativt. En væsentlig del af værdien ved at deltage i et læse- og skriveværksted findes i udvekslingen med de øvrige i gruppen, så vi valgte i enighed med de to deltagere ikke at føre forløbet til ende.

### **Medieprodukt bestående af oplæsning, tegning og animation samt e-bog**

Som nævnt indledningsvis er projektets mål at udvikle en hjemmeside til præsentation i lyd og billede af udvalgte deltagertekster, for dermed at hjælpe sundhedsprofessionelle til at se bag de negative stereotyper og opleve den enkelte patient som et helt menneske med en specifik historie. Vi udvalgte én egenproduceret tekst per deltager ud fra dens litterære kvalitet. Også de to deltagere fra det tredje hold fik udvalgt en tekst. Herefter læste alle 13 deltagere deres udvalgte tekst op i et professionelt lydstudie på SDU. Nogle af de valgte tekster tematiserede situationer, hvor alkohol og overvægt har betydning, andre tematiserede mere alment længsel, mod eller håb, og en enkelt er et rolledigt, hvor deltageren forestillede sig at være overlæge for en dag. Flere lagde sig tæt op ad deltagerens egen historie, enkelte tekster omhandlede frit opdigtede historier, men de havde alle et litterært tilsnit, en personlig stil og tone.

Grafiker Clara Jetsmark fik dernæst til opgave at tilføje et stiliseret visuelt udtryk til højtlesningen af teksterne i form af tegnede portrætter af deltagerne. Portrætterne kan afspilles som GIF's af tre-fem sekunders varighed, mens der lyttes til højtlesningen af deltagerens tekst. To af deltagerne i læse- og skriveværkstederne delte erfaringer med stigmatisering hos lægen med forskningsgruppen, og disse historier blev indtalt i det professionelle lydstudie. Clara Jetsmarks lavede på det grundlag to animationsfilm af en til to minutters varighed. Sådan en kombination

af autentisk stemme og grafisk tegning/animation vinder for tiden frem internationalt inden for kunst og forskning. Eksempelvis har professor i *health humanities* Paul Crawford ved University of Nottingham medvirket til at etablere et website for unge mennesker, der fortæller om egne erfaringer med ensomhed og lavt selvværd i små animationsfilm, se [www.whatsupwitheveryone?](http://www.whatsupwitheveryone?). Det er intentionen, at hjemmesidens højt læste tekster, tegninger og animationsfilm samt denne e-bog udgør en multimedie-enhed, som vil kunne præsenteres for de sundhedsprofessionelle.

## Resultater – analyse og diskussion

I DECIDE-projektet var målet ikke at bruge nærlæsning eller kreativ skrivning som en terapi, idet der næppe findes nogen simpel årsag-virkningsmekanisme fra oplevelsen af litteratur til oplevelse af egen sundhed og en ændring i adfærd. Vi finder derfor ikke, at interventionen skal kategoriseres inden for feltet ”biblioterapi” [*Bibliotherapy*], hvor man læser litteratur i en psykoterapeutisk proces.<sup>37</sup> Gevinsten ved at deltage i vores afholdte læse- og skriveværksteder består efter vores opfattelse i, at man kan afprøve fordomsfrie måder at tænke på, et rigere, mere nuanceret sprog og en større accept af menneskelivets indimellem barske vilkår. Det uforudsigelige og uventede i læse- og skriveprocessen er en vigtig erfaring at gøre for deltagerne. Efter vores opfattelse bidrager det til, at de ser på eget liv som et afstigmatiseret mulighedsrum, og på deres (narrative) identitet som noget forment. Foruden den æstetiske erfaring af livet som et mulighedsrum kommer oplevelsen af at overvinde tvivl på egne evner og fornemmelsen af at se – åbent – på andre og blive set som en del af et fællesskab. Netop ved *ikke* at blive opfattet som terapi kan de æstetiske praksisser vise sig at have en terapeutisk virkning på deltagerne.

Øvelse i nærlæsning træner en vigtig egenskab hos deltagerne; nemlig at betvivle deres første indskydelse. En deltager fremhævede værdien af at lære denne eftertænkksomhed, en evne, som tilsyneladende kan overføres til omgangen med andre mennesker:

” Vi sidder seks vidt forskellige mennesker med meget forskellige holdninger, og alligevel kan vi snakke os i retning af, at den første indskydelse måske ikke er den rigtige. Det har jeg kunnet tage med mig i forhold til nogle gange lige at trække vejret. Nu har jeg nogle konkrete eksempler på, at min første indskydelse ikke nødvendigvis er lov og ret.

Det er efter vores opfattelse afgørende for oplevelsen og virkningen af et læse- og skriveværksted, at der vælges litterære tekster af høj kvalitet; det er nemlig højden og dybden i teksten, der virker stimulerende på deltagerne. Har teksterne ikke høj kvalitet, giver nærlæsningen kun et ringe personligt udbytte, fordi læserne hurtigt når til enighed om svaret på tekstens betydninger og dermed ikke fastholdes i en undren over de åbne spørgsmål.

En af deltagerne havde en kort skolegang og var ikke på forhånd bekendt med litterære tekster på højt niveau. Hun oplevede – til sin egen overraskelse – at disse tekster talte til og vækkede noget i hende. Da hun blev interviewet, sagde hun følgende om teksterne:

” Det var tekster, som jeg kunne relatere til. Jeg ved ikke, hvordan jeg skal forklare det. Jeg har ikke gået i gymnasiet, så mange tekster var svære for mig. Men jeg synes, det var spændende at være med.

En anden deltager, som heller ikke var vant til at læse litteratur, hvor forfatteren har noget personligt på spil og samtidig arbejder med sproget, sagde sådan:

” Jeg kunne godt lide, at teksterne var lidt grænsesøgende. Du får mere frem på den måde. Hvis det bare var overfladiske tekster, havde du måske sværere ved selv at finde på noget tekst, og du havde sværere ved at snakke ordentlig om teksten, og hvad har det at gøre med det, vi er her for.

Deltagerne fandt generelt en vigtig betydning i at læse deres egne tekster højt for resten af holdet, og det gentog sig, når de så sig selv på video læse en tekst op i evalueringen. En deltager, uden tilknytning til arbejdsmarkedet igennem flere år, overraskede flere gange sig selv og de andre med sine gode og levende tekster, og sagde sådan om det at skrive kreativt:

” Det var udfordrende at skrive. Den ene dag kunne jeg slet ikke digte noget. Andre dage fandt jeg ud af, at jeg kan skrive ligesom forfatterne! Det var lidt morsomt. Jeg troede ikke, at jeg kunne skrive, og så kommer man her og hører en tekst, der er skrevet på en bestemt måde. Det kan jeg sgu da også!

Den anden, før-citerede deltager, der ikke havde gået i gymnasiet, sagde følgende i interviewet efter at have set et videoklip, hvor hun læser en tekst op inspireret af Peter Seebergs kortprosa:

” Jeg kan godt se, at det med at læse op gør mig lidt nervøs. Jeg var i tvivl om, om jeg havde gjort det rigtige. Jeg synes også, det var en af de bedste gange, og jeg havde det godt, da jeg gik hjem.

Det er således vores erfaring, at arbejdet med nærlæsning og kreativ skrivning ved første øjekast forekom deltagerne fremmed og vanskeligt, men ved nærmere afprøvning viste sig ikke at være så svært i praksis. Ved at tage udgangspunkt i den mere krævende skønlitteratur og anvende disse metoder kan deltagerne træne, hvad den amerikanske psykolog Albert Bandura kalder, den fornemmede ”self-efficacy”.<sup>38</sup> Fornemmelsen af at kunne overvinde en forhindring er af betydning for menneskers evne til at ændre – mere permanent – livsstil og vaner. Nogle deltagere oplevede en øget ”self-efficacy” efter skriveøvelsen, andre oplevede den i nærlæsningen af en litterær tekst. For mennesker med lavt selvværd kan det at sige noget kvalificeret om en litterær tekst til andre være lige så udfordrende som at skrive selv og læse højt. Det er derfor vores antagelse, at der er en sammenhæng mellem øget ”self-efficacy” og reduceret selv-stigmatisering, defineret af den amerikanske psykolog Patrick Corrigan som internaliseret stigma.<sup>20</sup>

En deltager sagde følgende, efter at være blevet forevist et videoklip, hvor hun deltog i en livlig diskussion af sproglige detaljer i en litterær tekst:

” Jeg har gået ledig og døjet med lavt selvværd. Jeg opdagede, at jeg her har kunnet sige mere, end jeg før har gjort. Jeg kan godt komme med nogle gulerødder. Jeg er opdraget med at tænke meget over, hvordan andre ser på mig. På grund af nogle oplevelser i mit liv har jeg mistet troen på mig selv. Når jeg ser videoklipet, kan jeg se, at jeg kunne deltage på lige fod med de andre. Jeg synes egentlig, at jeg har fået sagt nogle ting, der har været fine. Det er en udvikling, jeg har været i gang med over længere tid, men jeg har også kunnet mærke den under forløbet.

Ved først at højt- og nærlæse en litterær tekst og dernæst at bede deltagerne skrive kreativt, og så igen at høre deltagerne læst op, kombineres læsning og skrivning, afkodning og selvfremstilling, på man-



ge niveauer. Deltagerne får igennem de æstetiske processer lov til at være både modtagere og afsendere af historier, de lytter til etablerede forfattere og til ligesindede, uøvede skribenter, ligesom de for en stund træder ind i rollen som forfatter af deres egne, somme tider ufortalte historier om sig selv, hvad der ifølge den franske filosof Paul Ricœur bidrager til dannelsen af deres "narrative identitet".<sup>39</sup>

Vi har i læse- og skriveværkstederne rekrutteret mennesker, som i kraft af deres fælles baggrund som udgangspunkt kunne føle sig trygge ved hinanden. Det ville formentlig have svækket samhørigheden internt i gruppen, hvis der var nogen iblandt, som slet ikke havde haft erfaringer med enten overforbrug/misbrug af alkohol eller mad. Noget af det, som har bundet deltagerne sammen i et fællesskab, er – desværre – erfaringer med at blive stigmatiseret hos lægen. En deltager fortalte undervejs i forløbet om en episode med stigmatisering hos en læge, og gentog det nærmest ordret i evalueringen:

”Jeg er jo beskyldt for at være alkoholiker af en læge. Men jeg har i al fald ikke noget alkoholisk problem. Jeg elsker at få et glas rødvin eller to. Men det er ikke sådan, at jeg vågner om morgenen og leder efter alkohol. Der kan sagtens gå en uge. Jeg nyder det.

Direkte adspurgt havde denne person fortalt en læge, at han drak to-tre flasker rødvin om ugen i selskab med sin kone og opfattede dette som livskvalitet og ikke som et alkoholproblem. At der er uklare grænser, og at det kan være svært at skelne mellem nydelse og et problem, understreges dog af en anden, mere fåmælt, deltager i evalueringen med de eftertænksomme ord:

”Mange mennesker er meget mere afhængige af alkoholen, end de selv regner med. Det gælder også mig selv.

Stereotypificering af andre mennesker er ifølge Goffman uundgåelig, og den forekom også internt blandt deltagerne på værkstederne, fx i forhold til køn og vægt. En gruppe bestod af to kvinder og fem mænd, og en af kvinderne sagde følgende i evalueringen om det første indtryk med gruppen:

”Da de kom ind, tænke jeg, ”det er bare løgn”, det var kun mænd. Jeg troede ikke, at de var så gode til at skrive og udtrykke sig. At de faktisk var nogle ret følsomme mennesker. Man har måske en forestilling om, at mænd ikke kan være på den måde.

En anden deltager reflekterede i evalueringen over sin egen ureflekterede fordømmelse af de andre overvægtige på holdet, en indstilling, han havde taget op til revision undervejs i forløbet:



” På et tidspunkt snakkede vi om overvægt. Det, en af de andre sagde, begyndte jeg at blive kritisk over for. Hun må sgu da æde for meget, for fanden. Den fordom. Jeg kunne ikke vide, at hun havde en sygdom. Der blev jeg faktisk lidt ked af mig selv. Nå, er det sådan, jeg har det med andre mennesker? Jeg hører ikke engang, hvad hun siger, jeg har bare en forudfattet mening om hende. Hvordan har jeg det egentlig med det? Jeg ved ikke, om hun spiser rigtig meget, men det gør jeg en gang imellem. Jeg kan nogle gange være lidt hurtig til at dømme folk.

## Deltagernes evaluering af læse- og skriveværkstederne

Den mulige gevinst for deltagernes helbred, selvbillede og liv blev i et vist omfang formuleret af dem selv, og den kan også formuleres af forskerne ud fra sociologisk, psykologisk og filosofisk teori. Hvorvidt deltagerne er i stand til at formulere den psykologiske-social virkning, som vi her forsøger at indkredse i et akademisk sprog, er ikke sikkert. Til gengæld har deres egne ord en betydelig vægt i forhold til at forstå de processer, interventionen igangsætter. I evalueringen modtog vi også nogle interessante svar på spørgsmål om det overordnede udbytte af selve læse- og skriveværkstedet. Alle deltagere mente, at forløbet havde været givende og betydningsfuldt for dem. Nogle af deltagerne var socialt tilbageholdende, enkelte ligefrem generte, andre var socialt selvsikre. En af de mere tilbageholdende, hvis holdning til læse- og skriveværkstedet havde været svær af aflæse, sagde følgende i interviewet:

” Jeg mener faktisk, at dette her burde alle mennesker prøve. Man kommer ud af sin komfort zone og tænker ud af boksen. Man får vendt sit tankemønster og anskuet tingene i nogle andre perspektiver. Det er sundt mentalt at tænke i andre menneskers sted.

En anden deltager, som i begyndelsen virkede noget modvillig, men endte med at være yderst begejstret, sammenlignede værkstedet med faglige kurser hos fagforeningen 3F, som han til gengæld havde prøvet flere gange:

” På de der personlighedsudviklingskurser var det sådan nogle dialoger, man kørte hen over bordene. Bagefter så sidder man nede i en kælder og tømmer et par kasser øl. Man aner ikke, hvad man har snakket om dagen efter. Her sad vi intenst og lyttede til hinanden og talte om de tekster, vi læste. Det her blev meget mere intenst! Man gav lidt af sig selv og fik noget tilbage. Jeg har ikke oplevet, at nogen kiggede skævt til hinanden. Det kunne mange psykologer lære noget af.

En tredje deltager formulerede det i evalueringen sådan, at arbejdet med den seriøse læsning og skrivning skabte nogle tættere relationer i gruppen, end man sædvanligvis opbygger med kolleger og bekendte:

” Det her er en rigtig god måde at skabe relationer på. Normalt er jeg ikke god til at huske mennesker. Men her kan jeg huske dem alle sammen. Den måde vi har kommunikeret og analyseret på, det skaber nogen specielle relationer mellem os. Man blotter sig lidt for andre.

En fjerde deltager mente, hun gennem de otte møder med læsning og skrivning var blevet mere bevidst om, hvor udbredt hendes problem med alkohol faktisk er i samfundet:

” Jeg er begyndt at tænke mere over, hvem der kan have problemer med alkohol. Da jeg var i behandling, var jeg alene, men her var det godt, at der var nogle andre, som har haft de samme problemer.

Denne deltager var formentlig stadig nervøs for de andres dom, og selv om hun befandt sig blandt ligestillede, hvoraf én flere gange bekendte sin tidligere alkoholafhængighed, foretrak hun at tie om egen situation frem til interviewet. Anderledes er det for mennesker med svær overvægt, der ikke kan gemme deres ”stigma” på samme måde som mennesker med overforbrug af alkohol, men de kan have lige så forskelligartede holdninger til, om svær overvægt er et problem eller ej.

Den deltager, der havde sammenlignet værkstedet med 3F’s kurser, udtrykte sig sådan med en evaluering af sit eget liv og antydningen af, at arbejdet med læsning og skrivning i en gruppe ligefrem kan være livsforandrende i form af en ny selvfortælling:

” Jeg glædede mig til at komme hver gang. Jeg skulle bare. Jeg planlagde det på mit arbejde, så jeg lod være med at spise frokost og tog i stedet en sandwich på vej ud ad døren. Jeg ville faktisk gerne have haft mere af det. Man er ikke for gammel til at lære noget nyt. Jeg tænkte en dag, at det her skulle jeg have gjort for 20 år siden. Så kunne det være, jeg havde fået rettet op på nogle af de ting, der skulle ændres.

Vi kan samlet set konkludere, at de deltagere, som tilsyneladende har fået det allerstørste personlige udbytte af værkstedet, var mennesker, som ikke til daglig læser kvalitetslitteratur (og skriver tekster), og som har en kort eller slet ingen uddannelse. For disse mennesker tilhørende en lavere, men ikke nødvendigvis den laveste, socioøkonomisk klasse i samfundet kan det metodisk bevidste arbejde med at læse og skrive

opleves som potentielt livsforandrende og i al fald stimulere til eftertanke. Det forudsætter selvfølgelig, at de har mod på at overvinde sig selv og blande sig i drøftelsen af litteraturens dybe spørgsmål, og det er ikke alle mennesker med fremskredne helbredsproblemer, som kan mobilisere det overskud, kunne vi konstatere med det ikke gennemførte tredje hold. Og endelig konkluderede en enkelt deltager sådan om selve DECIDE-projektet i sit interview:

” Når andre har spurgt lidt kritisk, hvad vi laver, og hvad det dog skal gøre godt for, så har jeg stillet mig op for det og forsvaret projektet. Det er jo ikke bare et hylster, som kommer på sygehuset og skal repareres. Der er også nogle lag indeni, vi skal lære at kigge på.

Er deltagerne ikke nødvendigvis glasklare i deres beskrivelse af, hvad de præcis har fået ud af at deltage, bør forskerne omvendt være forsigtige med at gætte på, hvad borgernes reelle udbytte af værkstedet er. Om det er muligt at måle, at oplevelsen af selv-stigmatisering mindskes gennem øget ”self-efficacy” og styrket ”narrativ identitet” ved deltagelse i et læse-skriveværksted, ved vi ikke. Det er i sidste ende subjektive forhold, som af princip er vanskelige at dokumentere ud fra sundhedsfaglige standarder.



## Konklusion

Opsummerende er det DECIDE-projektets forhåbning, at den anvendte model for narrativ medicin kan bidrage til at reducere stigmatisering i sundhedsvæsenet af mennesker, der drikker for meget alkohol eller har for høj en vægt. Opdages tegn på leversygdom tidligere, vil det have en væsentlig betydning for behandling og prognose. Produktet af læse- og skrivestederne kan muligvis bidrage til, at sundhedsprofessionelle lærer at se *forbi* stereotyperne om "manden på bænken" eller "den tykke dame" og ind til de mennesker med en ofte kompliceret livshistorie, de først og fremmest er. Det kunne vise sig, at disse mennesker var lige så forskelligartede – og ens? – som alle mulige andre mennesker i samfundet. Gennemførelsen af vækststederne har vist, at arbejdet med at læse og skrive synes at kunne bidrage til at øge deres selvværd, styrke deres selvfortælling og derigennem reducere selv-stigmatisering. Kunstens fineste kvalitet er at skabe et rum, hvor mennesker kan standse op, se på andre og på sig selv, endda vokse sammen med andre. Denne aktivitet kan være forbundet med livsvigtig betydning for menneskers sundhed i ordets mest grundlæggende forstand. Mennesker har behov i deres liv, som rækker ud over husly, mad, drikke og søvn. Hvorvidt deltagernes egne tekster, præsenteret med autentisk stemme og grafisk tegning samt animation på en hjemmeside, vil kunne bidrage målbart til at modvirke patient-stereotyper og reducere stigma om alkohol eller vægt i det danske sundhedsvæsen, kan vi ikke konkludere for nuværende. Forventningen er, at produktet fra dette studie på sigt kan anvendes i et opfølgende studie, der har til formål at bidrage til afstigmatisering af patienter i en større skala.

## Appendiks

### Model for faciliteret læsning af en litterær tekst:

<i>Starting up:</i>	Teksten læses højt af facilitator.
<i>Getting in:</i>	Der rettes opmærksomhed mod forløb, ord og detaljer i teksten.
<i>Staying in:</i>	Teksten læses højt en gang mere af facilitator.
<i>Breaking through:</i>	En tolkning af teksten forsøges.
<i>It's not over:</i>	Perspektivering af tekstens meddelelse til egne oplevelser.

### Hold 1: Litterære tekster

1. Tove Ditlevsen: "Lola". *Det runde værelse* (1973)
2. H.C. Andersen: "Thepotten" (1864)
3. Klaus Høeck: Digte fra *Legacy* (2015)
4. Karen Blixen: "Livets Veje". *Den afrikanske Farm* (1937)
5. Pia Juul: "Et glas". *Af sted, til stede* (2012)
6. Peter Seeberg: "Øjeblikke". *Dinosauriens sene eftermiddag* (1974)
7. Michael Josephsen: Digte fra *Knæk* (2016)
8. Johan Sebastian Bach: *Goldbergvariationer* (1741). Udmelding om alkohol fra Sundhedsstyrelsen.

## Hold 2: Litterære tekster

1. Benny Andersen: "Hjemme". *Personlige papirer* (1976). "Dej". *Denne kommen og gåen* (1993)
2. H.C. Andersen: "Thepotten" (1864)
3. Karen Blixen: "Livets Veje". *Den afrikanske Farm* (1937)
4. Peter Seeberg: "Enkle retter, nogle forslag". *Argumenter for benådning* (1976)
5. Kim Fupz Aakeson: *Mor* (1998)
6. Klaus Rifbjerg: "Manden, der glædede sig til alting". *En naturlig forklaring* (2006)
7. Kasper Colling Nielsen: "Glæden ved at spise et æble". *Mount København* (2010)
8. Anbefalinger om kost og vægt fra Sundhedsstyrelsen. Uddrag af *Bibelen*. "Paulus' Brev til Romerne". Kapitel 7.

## Hold 3: Litterære tekster

1. H.C. Andersen: "Thepotten" (1864)
2. Klaus Rifbjerg: "Manden, der glædede sig til alting". *En naturlig forklaring* (2006)
3. Peter Seeberg: "Øjeblikke". *Dinosauriens sene eftermiddag* (1974)

## Referencer

1. Jepsen P., Ott P., Andersen PK., Sorensen HT., Vilstrup H. "Clinical course of alcoholic liver cirrhosis: a Danish population-based cohort study." *Hepatology* 2010; **51**(5): 1675-82.
2. Sheron N., Moore M., O'Brien W., Harris S., Roderick P. "Feasibility of detection and intervention for alcohol-related liver disease in the community: the Alcohol and Liver Disease Detection study (ALDDeS)." *The British Journal of General Practice* 2013; **63**(615): 698-705.
3. Rowe IA., Parker R. "The Placebo Response in Randomized Trials in Nonalcoholic Steatohepatitis Simply Explained." *Clinical Gastroenterology and Hepatology* 2022; **20**(3): e564-e72.
4. Kjærgaard M., Lindvig K., Hansen JK., et al. "Does screening for liver fibrosis change alcohol consumption, diet, and exercise? A prospective cohort study on the consequences of screening in 2,764 individuals." *Journal of Hepatology* 2022; **77**: S1-S118.
5. Verrill C., Smith S., Sheron N. "Are the opportunities to prevent alcohol related liver deaths in the UK in primary or secondary care? A retrospective clinical review and prospective interview study." *Subst Abuse Treat Prev Policy* 2006; **1**: 16.
6. Karlsen TH., Sheron N., Zelber-Sagi S., et al. "The EASL Lancet Liver Commission: protecting the next generation of Europeans against liver disease complications and premature mortality." *The Lancet* 2022; **399**(10319): 61-116.
7. Askgaard G., Leon DA., Kjær MS., Deleuran T., Gerds TA., Tolstrup JS. "Risk for alcoholic liver cirrhosis after an initial hospital contact with alcohol problems: A nationwide prospective cohort study." *Hepatology* 2017; **65**(3): 929-37.
8. Lindvig K., Krag A., Thiele M. "Early detection of alcohol-related liver disease." *Ugeskr Laeger* 2021; **183**(14): V12200947.
9. Rubino F., Puhl RM., Cummings DE., et al. "Joint international consensus statement for ending stigma of obesity." *Nat Med* 2020; **26**(4): 485-97.
10. Slomski A. "The Lingua Franca of Addiction—Stigmatizing Words That Wound." *JAMA* 2021; **2021**.
11. Carol M., Pérez-Guasch M., Solà E., et al. "Stigmatization is common in patients with non-alcoholic fatty liver disease and correlates with quality of life." *PLoS One* 2022; **17**(4): e0265153.
12. DiMartini AF., Leggio L., Singal AK. "Barriers to the management of alcohol use disorder and alcohol-associated liver disease: strategies to implement integrated care models." *Lancet Gastroenterol Hepatol* 2022; **7**(2): 186-95.
13. Hatzenbuehler ML., Phelan JC., Link BG. "Stigma as a fundamental cause of population health inequalities." *Am J Public Health* 2013; **103**(5): 813-21.

14. van Boekel LC., Brouwers EP., van Weeghel J., Garretsen HF. "Stigma among health professionals towards patients with substance use disorders and its consequences for healthcare delivery: systematic review." *Drug Alcohol Depend* 2013; **131**(1-2): 23-35.
15. Farrell E., Hollmann E., le Roux CW., Bustillo M., Nadglowski J., McGillicuddy D. "The lived experience of patients with obesity: A systematic review and qualitative synthesis." *Obes Rev* 2021; **22**(12): e13334.
16. Heðinsdóttir K., Kongsholm NCH. "Stigmatiserer vi overvægtige patienter i sundhedsvæsenet?" *Bibliotek for Læger* 2017; **3**: 228-33.
17. Folker AP., Køster-Rasmussen R. "Stigmatisering." In: Jensen B, Grønbæk M, S R, eds. *Forebyggende sundhedsarbejde*: Munksgaard; 2021.
18. Goffman E. *Om afvigerens sociale identitet*: Samfundslitteratur; 2020 (eng. 1963).
19. Scambler G. "Jigsaws, Models and the Sociology of Stigma." *Journal of Critical Realism* 2006; **5**(2): 273-89.
20. Corrigan PW., Rao D. "On the self-stigma of mental illness: stages, disclosure, and strategies for change." *Can J Psychiatry* 2012; **57**(8): 464-9.
21. Link BG., Phelan JC. "Stigma and its public health implications." *Lancet* 2006; **367**(9509): 528-9.
22. Charon R. *Narrative Medicine: Honoring the Stories of Illness*: Oxford University Press; 2006.
23. Charon R., DasGupta S., Hermann N., et al. *The Principles and Practice of Narrative Medicine*: Oxford University Press; 2017.
24. Mai AM., Schwartz C. "Jeg forstår, men gør du? Om narrativ medicin, nærlæsning og hvorfor sundhedsprofessionelle skal læse litteratur." *Bibliotek for Læger* 2017; **3**: 236-53.
25. Fancourt D., Finn S. HEALTH EVIDENCE NETWORK SYNTHESIS REPORT 67 What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review: World Health Organization, Europe, 2019.
26. Billington J. *Is Literature Healthy?* Oxford University Press; 2016.
27. Nørgaard LS. "Skønlitteratur skal fremme farmaceuters empati." *Magasinet Helse.dk*, n.p.; 2021.
28. Davis P. *Reading for Life*. Oxford University Press, p 8.; 2020.
29. Charon R., Jurecic A., Schleifer R., et al. *Narrativ medicin i uddannelse og praksis*: Gads Forlag; 2021.
30. Laursen SS., Andersen TR., Hansen HP. "Kreativ skrivning som tiltag i rehabilitering." In: Rasmussen A, Mai A, Hansen H, eds. *Narrativ medicin i uddannelse og praksis*: Gads forlag; 2021.
31. Holm M., Simonsen P., Kristensen M., Folker A. "Ingemann mod ensomhed. Guidet fælleslæsning for mænd i pensionsalderen." In: Rasmussen A., Mai A., Hansen H., eds. *Narrativ medicin i uddannelse og praksis*: Gads forlag; 2021: 149-62.
32. Nielsen A., Rasmussen A. "Evidens for effekt? Sundhedsvidenskabelig dokumentation af kreative skrivesteder." In: Jespersen M., Gammelgaard L., Mortensen S., eds. *Kreativ skrivning og sundhed*: Aarhus Universitetsforlag; 2021: 163-84.
33. Davis P., Maggie F. *Reading*: Emerald; 2020.
34. Corrigan PW., Lara JL., Shah BB., Mitchell KT., Simmes D., Jones KL. "The Public Stigma of Birth Mothers of Children with Fetal Alcohol Spectrum Disorders." *Alcohol Clin Exp Res* 2017; **41**(6): 1166-73.
35. Corrigan PW., Talluri SS., Qin S. "Difference and Disdain as Indicators of the Public Stigma of Mental Illness." *J Nerv Ment Dis* 2021; **209**(9): 645-9.
36. Petterson C. *Biblioterapi. Hälsofrämjande läsning i teori och praktik*: Appell Förlag; 2020.
37. Bandura A. *Self-Efficacy. The Exercise of Control*: Freeman and Company; 1997.
38. Ricoeur P. "Life in Quest of Narrative." In: Wood D, (ed). *Narrative and Interpretation*: Routledge; 1991.

### **Narrativ medicin mod stigmatisering**

© Forfatterne og Syddansk Universitetsforlag 2023

Sats og forside: Dorthe Møller, UniSats ApS

Bogens illustrationer er udført af Clara Jetsmark, [www.clarajetsmark.com](http://www.clarajetsmark.com)

ISBN 978-87-408-3496-3

H.C. Andersen: »Thepotten« (fra *H.C. Andersens samlede værker* 1-18, bd. 3)  
gengives med tilladelse fra Gyldendal og Det Danske Sprog- og Litteraturselskab.

Karen Blixen: »Livets Veje« (fra *Den afrikanske Farm*)  
gengives med tilladelse fra Gyldendal og Det Danske Sprog- og Litteraturselskab.

Peter Seeberg: »Øjeblikke« (fra *Dinosaurusens sene eftermiddag*)  
gengives med tilladelse fra Gyldendal og Det Danske Sprog- og Litteraturselskab.

Peter Seeberg: »Enkle retter, nogle forslag« (fra *Argumenter for benådning*)  
gengives med tilladelse fra Gyldendal og Det Danske Sprog- og Litteraturselskab.

Kim Fupz Aakeson: »Mor« (fra *Mor*)  
gengives med tilladelse fra Gyldendal.

Klaus Rifbjerg: »Manden, der glædede sig til alting« (fra *En naturlig forklaring: nye noveller*)  
gengives med tilladelse fra Gyldendal.

Pia Juul: »Et glas« (fra *Af sted, til stede*)  
gengives med tilladelse fra Forlaget Ekbátana.

Mikael Josephsen: To digte uden titel (fra *Knæk*)  
gengives med tilladelse fra Gyldendal.

Teksterne fra Læse- og skriveværksteder på Odense Universitetshospital  
gengives med tilladelse fra forfatterne.

Teksterne i denne e-bog og på den tilhørende hjemmeside  
[www.sdu.dk/stigmastories](http://www.sdu.dk/stigmastories) er beskyttet i medfør af gældende  
dansk lov om ophavsret.

E-bogen må dog uden modifikationer frit distribueres, så længe det sker i  
ikke-kommercielt regi. Ved tvivlstilfælde bedes Syddansk Universitetsforlag  
kontaktet.

Syddansk Universitetsforlag  
Campusvej 55  
5230 Odense M

[www.universitypress.dk](http://www.universitypress.dk)