

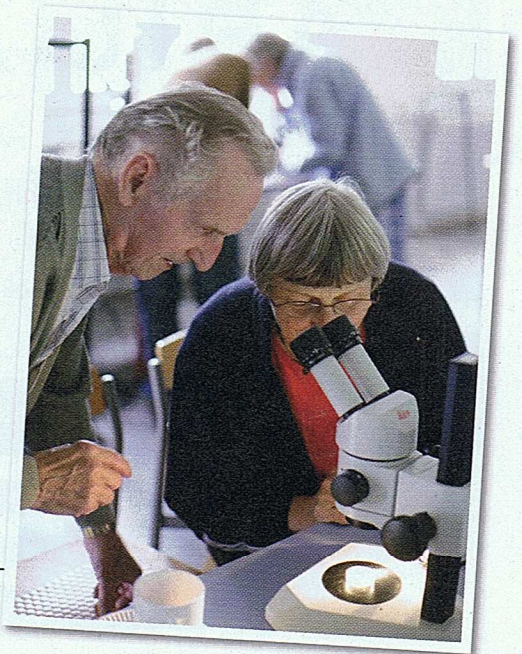


At være aktiv virker opladende på mig

Som medlem af Muskelsvindfonden har Erik Knudsen ydet mange timers frivilligt arbejde i at arrangere aktiviteter for seniorer med muskelsvind

Af Erik Knudsen

Glimt fra sommerhøjskoleugen i 2006.
Foto: Jesper Voldgaard.



Jeg bliver somme tider spurgt, hvorfor jeg involverer mig i frivilligt arbejde, og hvordan jeg finder tid ved siden af mit job og mange andre interesser. Jeg ville gerne svare, at det er for at bidrage til samfundet og gøre en indsats for andre, men sandheden er måske snarere, at det er, fordi det er spændende og interessant og derfor et let valg.

Jeg er ikke i tvivl om, at det at involvere sig og være medbestemmende virker opladende på mig. Drivkraften er helt klart fornøjelsen ved at se tanker og ideer blive til virkelighed. At den feedback, der kommer på indsatsen, som regel er positiv, gør det til en fornøjelse.

At udbyttet af indsatsen kommer andre med muskelsvind til gode føles tilfredsstillende, selv om jeg egentlig ikke rubricerer mine forskellige aktiviteter efter diagnoser. I samarbejde med andre at påtage sig en opgave og gennemføre den, er nok essensen for mig.

Og så er det bestemt et plus, at den tætte kontakt i arbejdsgruppen og til deltagerne giver større indsigt og forståelse af vilkårene for at leve aktivt med muskelsvind. Jeg er generelt blevet klogere på mit eget handicap og på de fysiske begrænsninger, fremtiden måske byder. Kogt ned til det helt enkle er mit liv mere facetteret end tidligere, og jeg føler ro og stor tillid til fremtiden.

Skab noget for aldersgruppen

Men faktisk stiftede jeg først sent i livet personligt kendskab til Muskelsvindfonden. Som alle andre var jeg bekendt med eksistensen af foreningen, men havde ikke nogen personlig relation, før jeg selv blev diagnosticeret i januar 2001.

Via RehabiliteringsCenter for Muskelsvind blev jeg introduceret til medlemsarbejdet og til en nystiftet seniorgruppe. Jeg havde tidligere deltaget i frivilligt arbejde, i bestyrelser

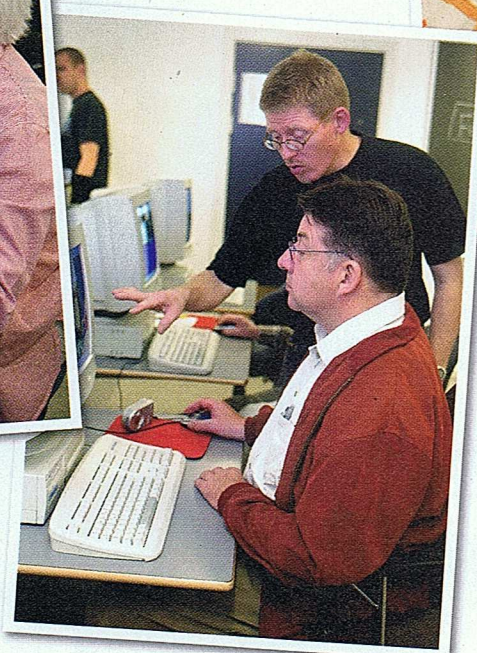
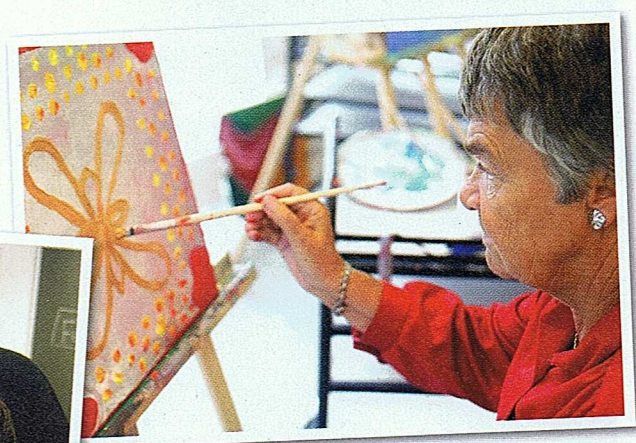
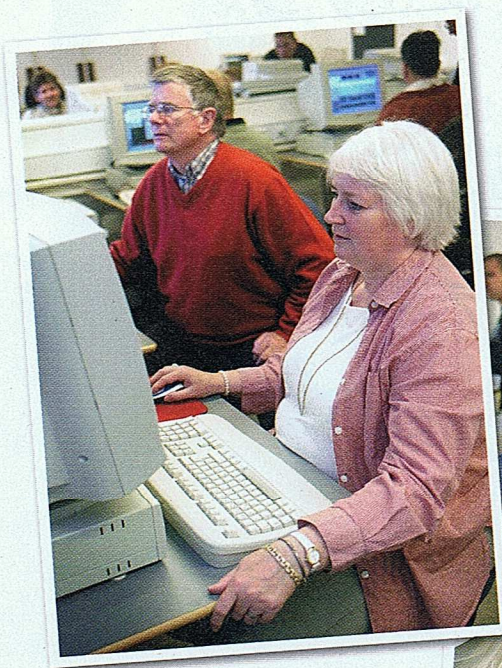
og forskellige forældresammenhænge, men alle med en klar afgrænset opgave og et klart mandat. I den nye rolle som medlem af seniorgruppen var det mere åbent: Skab noget for aldersgruppen!

I praksis ligger mit personlige engagement i relation til foreningen stadig i arbejdsgruppen SeniorGruppe Vest eller "Muskelbundet", som vi kalder os. Navnet er vel et udtryk for den samme lidt skæve humor og det gode humør, som kendetegner deltagerne i vore aktiviteter og er måske i virkeligheden karakteristisk for selve pulsen i gruppen og i foreningen.

Fokus på andet end muskelsvind

Allerede fra starten besluttede vi i arbejdsgruppen, at målet skulle være at tilbyde gode positive oplevelser. Derfor ville vi primært beskæftige os med temaer, der kunne formidle





Mange forskellige aktiviteter har været på programmet, når seniorerne mødtes f.eks. på sommerhøjskole i Hou eller på en bustur til Berlin.
Foto: Jens Hasse / Chili.

viden og inspirere deltagerne i dagligdagen. Vi fravalgte altså bevidst at fokusere på sygdom, diagnoser, sundhedssystem og sociallovgivning. Ikke fordi det ikke er vigtigt eller relevant, men fordi et arrangement fra "Muskelbundet" skulle give sikkerhed for sjov, hygge, godt samvær og ny viden om almene spørgsmål.

I årernes løb er det blevet til mange arrangementer med som regel flot deltagelse. Vi har afholdt temadage i MarselisborgCentret om henholdsvis udfordringen i valg af alderssvarende bolig og et par år senere om mulige rejsemål. Som opfølgning på rejsetemaet arrangerede vi en 5 dages bustur til Berlin med fuldt hus.

Vi har arrangeret SenSommerdage, hvor vi i meget afslappet form et år gæstede Slette Strand og senere Dronningens Ferieby i Grenå, og vi inviterede til glatførerkursus for handicap-

biler og -busser på køreteknisk anlæg i Viborg.

En ide om at sikre viden om muligheder og produkter til at lette dagligdagen medførte et større arrangement i Muskelvindfondens eget hus i foråret 2008. Ni forskellige leverandører fremviste produkter. Fremmødet til MiniMessen gav bogstaveligt fuldt hus, idet mere end 100 deltagere troppede op og fik både en snak med udstillerne og hinanden.

Hæld nye tanker på tanken

Den største enkeltaktivitet er imidlertid "Hæld nye tanker på tanken" – en højskoleuge, som altid gennemføres i uge 26 i samarbejde med Egmont Højskolen i Hou.

Helt tilbage fra første højskoleuge i 2004 har mange deltagere trofast mødt op og har fået "hældt nye tanker på tanken" og genoplevet den gode atmosfære, der inkluderer fantastisk

mad, super omgivelser og et herligt samvær. Programmet har budt på både foredrag, workshop og arrangementer, som har handlet om at give deltagerne nye input. Ikke om muskelsvind, men om andre praktiske, kulturelle og lærerige emner. Fællesnævneren for deltagerne har været, at (næsten) alle har været seniorer med muskelsvind eller deres ægtefæller.

Når jeg tænker Muskelsvind-fonden, er det først og fremmest de mennesker, jeg har lært at kende igennem aktiviteter og møder, jeg tænker på. Både weekender på Musholm og de mange andre aktiviteter, min kone og jeg har deltaget i, har givet et værdifuldt bekendtskab med andre med muskelsvind. Jeg vil meget nødig undvære den viden og erfaring og det dejlige samvær, som Muskelvind-fonden på den måde har været grundlag for.