

NY MEDICIN

Livskvalitet og helbredelse uden piller

TEMA: Seksualitet



Tro og medicin hører sammen

side 5



Fokus på kvindens orgasme

Tema side 14



Holistiske elever

De lærer holistisk medicin, psykiatri og sexologi

side 26 og 27



Alternativ bolig

Hjemme hos musikeren Louise Adrian

side 8 og 21



Glad patient: Mine kønsorganer ændrede sig

Tema side 13



Vaginal akupressur

2000 år gammel behandlingsmetode i brug igen

Tema side 19

Sexolog Joan Ørting:

Kærligheden er størst

Hun har prøvet alverdens former for sex og lærer gerne fra sig: Igennem sin sex- og samlivs-brevkasse på nettet, singleparties, foredrag og personlig rådgivning.

Men dybest set er hun et karismatisk, kærligt, lidt naivt romantisk energibundt, som snart skal giftes.

-Som barn elskede jeg at lege indianere og cowboys med drengene i gården. Når det gik hedt for sig, og de truede med at binde mig til en pæl, så tænkte jeg: Åh ja gør det! Men de gjorde det desværre aldrig, siger sexolog Joan Ørting, 45 år, med et glimt i øjet.

Hun har aldrig lagt mange snærende bånd på sin udforskning af dynamikken mellem kønnene. I de sidste syv år med skarp fokus på seksualitet.

I 1998 besluttede hun sig for at blive sexolog og gik i gang med uddannelsen, først i

Danmark, senere i Holland.

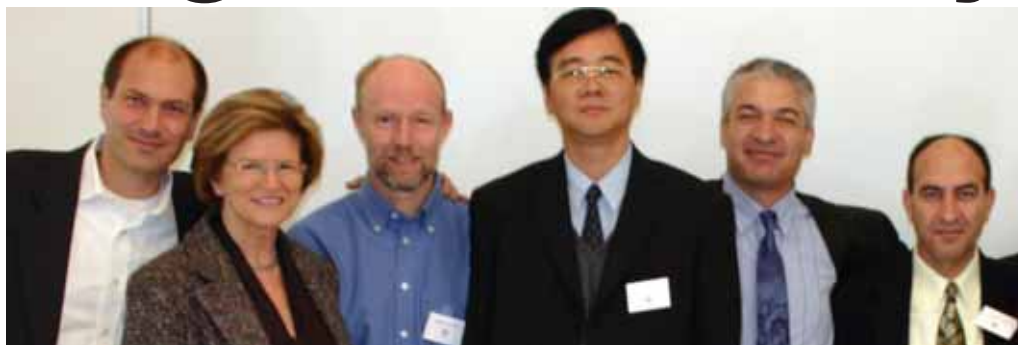
Som studerende i Holland kom hun ud for lidt af hvert.

-Der var dømt "learning by doing". Tag tøjet af og find en partner, lød beskeden den første dag, fortæller Joan, der i næsten to år tilbragte en uge om måneden på skolen. Undervejs blev alle former for sex prøvet af i praksis. For eksempel kvindesex, flere mænd om en kvinde, s/m sex, agere prostitueret, sex med bind for øjnene - så man ikke vidste, hvem i gruppen, man var sammen med.

Læs mere på side 2 og 3



Internationalt læge-samarbejde



En gruppe læger fra Israel, USA, Hong Kong, Sverige, Norge og Danmark samarbejder om at udbrede kendskabet til og forbedre holistisk medicin.

Læs mere på side 4

Hjælp os med at hjælpe dig

Få indflydelse på udviklingen af Ny Medicin. Ny Medicin sætter fokus på livskvalitet og helbredelse. Vores mål er at hjælpe syge og ulykkelige og dårligt fungerende mennesker, blive klogere og være med til at forbedre tilværelsen for mennesker der er åbne for forandring, fornyelse og en forbedret livsstil og

livsholdning. Avisen indeholder videnskabelige artikler og konkrete eksempler på personlig udvikling og heling med holistisk medicin og selvhelbredelse. Vores brevkasse giver dig praktiske råd og forslag. Du kan læse om gode bøger og beskrivelser af kurser om personlig udvikling. Og du kan ori-

entere dig om de mange forskellige former for terapi. Vores avis fortæller dig det sidste nye fra forskningen, og giver dig det indblik og den viden, du behøver for at kunne vælge din egen vej. For at gøre Ny Medicin så god som muligt, har vi brug for vore læseseres hjælp og input. Du kan hjælpe os ved at svare på

et par spørgsmål, som du finder på www.nymedicin.dk ved at klikke på linket 'læserundersøgelse'. Vi siger på forhånd tak til alle, der hjælper os og trækker lod om 100 eksemplarer af Søren Ventegodts seneste bog 'Bevidsthedsmedicin', som vil kunne afhentes i Sundhedshuset.

Kærligheden er størst



-kvinder er rivalinder. Vi boller med hinandens mænd. Det skal vi lade være med. Så vi kan blive som søstre og få glæde af hinanden, siger Joan.

Af Tina Varde

fortsat fra forsiden

Jeg havde en længsel efter at få afprøvet min seksualitet og få de bedste redskaber, man kan få som sexolog, og det har været en fantastisk udfordring. I dag kan jeg rumme selv de særeste former for seksualitet. Jeg har oplevet 60 mennesker have sex på samme tid og set en del.

Jeg har været glad for at afprøve disse ting, men har også fundet ud af, at jeg selv er helt tilfreds med en god gang hjertesex. Missionærstillingen er en fin stilling- der er en god øjenkontakt, og hjertet er med. Det er meget vigtigt for mig, fortæller Joan.

På skolen i Holland var jeg den eneste dansker på holdet og en dag kom en journalist fra Politiken på besøg og skrev en stor artikel om min uddannelse. Kort tid efter ringede BT og spurgte, om jeg ville være sexbrevkasseredaktør. Jeg sagde straks ja, fortæller Joan. Som i dag laver en sex- og samlivs-brevkasse på nettet for Ekstra Bladet. Hun rådgiver desuden klienter med seksuelle og samlivsproblemer. Undervejs har hun også prøvet kræfter som rådgiver i TV3-udsendelserne

Hjemmefronten i efteråret og sidste år skrev hun bogen: Har du lyst?

Der har i det hele taget været stor interesse for hendes viden om erotik, og hun drømmer om en dag at starte en sexologisk uddannelse i Danmark. -Men det vigtigste i livet er selvfølgelig kærligheden og parforholdet i hverdagen. Hvis vi ikke tør have følelser med i det, vi foretager os, er alting ligegyldigt. Desværre er der mange maskuline kvinder i dag, som ender med at være alt for meget oppe i hovedet. Det feminine repræsenterer kroppen, siger Joan, og understreger, at kvinder selvfølgelig har lige så meget lyst til og brug for sex som mænd. Det gælder bare om at slå hjernen lidt fra og lade kroppen få ordet engang imellem. Hun har to gange deltaget i tantra-sex kurser i Indien, hvor det primært handler om at lade energierne køre, trække vejret på den rigtige måde og have øjenkontakt. Som personlig rådgiver er det hendes erfaring, at det ofte er kønnenes indbyrdes kommunikationsproblemer, der er den største barriere for sexlivet. Kvinder og mænd tænker forskelligt, og uløste konflikter er nedbrydende for et godt seksuelt

samliv. Ofte er der derfor fokus på kommunikation, når Joan rådgiver i sin store lyse lejlighed på Halmtorvet.

Romantisk stævnemøde

Hun har selv fundet ro og balance i samlivet med kæresten gennem fire år: Storyteller Carsten Islington, som hun skal giftes med den 25. juni. Han lever af at fortælle historier fra sit vilde liv, og i flere år fortalte han historierne på DR2. De mødte hinanden ved en børnefødselsdag for fire år siden. -Han sad og tegnede med kulblyanter for børnene. Jeg havde faktisk set ham optræde til en firmafest en gang tidligere, fortæller Joan, som blev meget begejstret for gensynet. -Han ringede en time efter festen og sagde: jeg vil ha´ dig! Jeg har ledt efter dig hele mit liv, jeg kommer og henter dig på onsdag. Han hentede mig i et folkevognsrugbrød med campingvogn bag på. Så sendte han mig ud for at hente blomster, mens han lavede maden. Han serverede kalveinderlår i flødesauce i campingvognen. -Bagefter viste det sig, at min gode veninde kendte ham. Tag ham! han er en god mand, sagde hun. Og det

gjorde jeg. En uge efter var vi kærester, fortæller Joan. Hun har tidligere dannet par med blandt andet perkussionisten Jacob Andersen og guitaristen Lukas Scherfig, som begge er hendes gode venner i dag. Joan Ørting er en kvinde med masser af gå-på-mod, gennemslagskraft og handlekraft, men samtidig sårbar og til tider lidt naiv. Det resulterede engang i, at hun giftede sig med en mand fra Sri Lanka efter blot nogle ugers bekendtskab. -Jeg så en ung håbefuld prins fængslet i sit eget land. Han var DJ og spurgte om jeg ikke nok ville gifte mig med ham, så han kunne opleve den store verden. Jeg sagde ja, selvom jeg inderst inde godt vidste, det var forkert, og jeg græd på min bryllupsdag. Men jeg tog ham med til Danmark og kom ud i mit livs værste krise. Han kunne slet ikke håndtere friheden i Danmark og endte med at blive smidt ud af landet. Det viste sig, at han solgte stoffer, og vi blev skilt i en fart. Det kan være svært at gennemskue løgne. Han er heldigvis stoffri i dag og bor på Sri Lanka.

Masken krakelerede

Jeg blev skilt fra ham i 1994, men havde det elendigt

bagefter. Jeg fik udslæt over hele ansigtet og gik og smurte mig med kortison-salve. Til sidst tog jeg mod til mig og gik i terapi. Jeg fik taget salven fra mig og fik af vide, at nu skulle jeg finde ud af, hvad der lå bag udslættet. -Og så krakelerede masken. Jeg kom i grædetræning. Snart fandt jeg ud af, at udslættet kom, når jeg holdt tårer tilbage, fortæller Joan. Og det havde hun gjort i mange år. Under opholdet kom også mange indestængte tårer fra barndommen frem. Hvor hendes mor kort efter skilsmisse fra faderen blev syg af kræft. Det betød seks hårde år med behandlinger og hospital-sophold, indtil lægerne på Finsenshospitalet sagde til hendes 44-årige mor: Nu dør du. -Så vendte de om og gik, og jeg stod der alene med min mor. Jeg kan huske, at jeg tænkte: nu besvimer jeg - eller også tager jeg mig helt vildt sammen, fortæller Joan. Hun tog sig sammen og var der for moderen, indtil hun døde kort tid efter. I mange år derefter var hun vildt god til at tage sig sammen. -Jeg skulle være stærk og leve dobbelt - både for min mor og mig, siger Joan.

På spirituelle selvudviklingskurser og terapiforløb i Holland fik hun taget hul på også at turde sårbarheden og smerten. I dag er tårer en naturlig del af hendes behandling af mennesker. -Det handler om at turde være den, man er med de følelser, man har, siger hun. Engang tog hun til Nepal for at bestige et bjerg på 5.800 meter. Det tog en måneds tid og var rigtig, rigtig hårdt. - Men jeg øvede mig først lidt i Nordindien, siger Joan. Bagefter tog hun næsten direkte i Asram i Indien i fire måneder, hvor hun i 25 dage sad med lukkede øjne ni timer om dagen og kiggede indad. -Det var vildt. Undervejs giver kroppen afkald på alt det, den har båret på. Mange fik ondt i ryggen, og alle fik i en periode dårlig ånde, mens vi rensede ud i kroppen. Jeg fik en vision under forløbet. Det gik op for mig, at jeg aldrig ville få børn. Det blev jeg meget ked af og prøvede nok lidt at ignorere det i nogle år, men det er jo kommet til at passe, siger Joan, der sidste år også blev uddannet kognitiv terapeut. **Kan lide drama** Allerede som barn var hun fascineret af konflikter

imellem kønnene.
-Vi boede i Gladsaxe i en 2½ værelses lejlighed, og der boede en alkoholikerfamilie ved siden af. Jeg lyttede intenst, hver gang der var skænderier. Ja faktisk lå jeg og analyserede alt, hvad de sagde.
-Hvis jeg var ude at gå tur med mine forældre, og vi kom fordi et par, der skændtes, ja så skulle de nærmest trække mig væk

siger Joan Ørting. Der også altid har elsket at optræde. Som fem-årig begyndte hun at lave forestillinger og optræde sammen med sin to år ældre søster. Blandt andet i cykelkælderer, hvor der blev solgt piratos i pausen. Da hun fyldte ti år, tog hendes far hende med til børne- og ungdomsteater i Gladsaxe, og hun blev en del af Gawenda. Et spændende, kreativ teatermiljø, der har

fostret mange talenter.
-Det var som at komme hjem. Jeg elskede det sted og havde det pragtfuldt med at være med til at lave teater og senere undervise i mange år, fortæller Joan, der først forlod Gewanda i 1991. Hun har også prøvet kræfter som instruktør-assistent for Peter Langdal på Betty Nansens Teatret og senere været med til at skabe teater for flygtninge og være medforfatter

på to teaterforestillinger. Sammen med veninden Lilja Scherfig skrev hun på to måneder forestillingen Dyr med tøj på under et ophold i Spanien. Efter et halvt år intens arbejdsindsats med 200 medvirkende var alt klart til premieren i Den Grå Hal på Christiania. Men så brækkede hovedrolleindehaver Karl Bille næsen, og premieren måtte udsættes en uge - mens

en dubleant blev lynoplært, og forestillingen gennemført. Efter rigtig mange gode år med teater og drama som hovedingrediens besluttede hun sig for at blive sexolog. Med speciale i selvudvikling, følelser og ikke mindst seksualitet.

Et tip fra Joan:
For at der overhovedet kan opstå en erotisk spænding tiltrækker vi automatisk vores

modsatning. Men for at man ikke kun er modsætninger, er det en god idé, at gøre sig klart, hvilke værdier, man selv har og gerne vil have til fælles med sin partner. Man kan for eksempel være kommunikerende, kreativ, romantisk o.s.v.

LEDER

Lad os få kroppen og seksualiteten ud af reklamernes og pornografiens rum!

Af Søren Ventegodt, læge

I vores samfund er der to steder, hvor man ser nøgne eller næsten nøgne kroppe: i reklamer og i porno. Det er skammeligt, at vi ikke kan være nær på kroppe uden, at det bliver til sex. Intimitet er blevet en umulighed. Det er et kæmpe rum mellem den normale tilstand, hvor vi har afstand til hinanden, og den seksuelle tilstand, hvor vi blander seksuel energi. Dette rum har et navn: intimitet. Man kan være utrolig intim, uden at være seksuel, som jeg for nyligt oplevede i en Canadisk mandegruppe, jeg var inviteret med i. Pludseligt stod vi, ni voksne mænd, uden tøj og holdt om en hinanden. Chok! Det var intimt. Men det var ikke seksuelt. Fra kropsterapien kender jeg det at arbejde med berøring af kroppe, helt intimt og ikke seksuelt. Efterhånden kan jeg arbejde med alle dele af kroppen, faktisk også bryster og kønsorganer, i terapien, uden at det bliver seksuelt. Det er så intimt, som det kan blive,

med patienten nøgen på brikken, og det er stadig ikke seksuelt.

Det bliver ikke seksuelt, fordi min intention ikke er sex, men at hjælpe min patient. Det bliver ikke til lyst. Jeg tillader ikke mig selv at blive seksuelt ophidset, selv om jeg står ved min nydelse ved at røre. Så jeg oplever nydelse, uden seksuel lyst og ophidselse. Det er for mig, hvad intimitet tilbyder os: en utrolig glæde ved kontakt, ved nærhed, ved mødet krop til krop.

Den intimitet burde vi have lært af vores forældre. Men de fleste moderne mennesker kan ikke intimitet, og de kan derfor heller ikke lære den til deres børn. Når man kan intimitet bliver kærligheden fysisk. Men fysisk kærlighed, kærlighed oplevet gennem kroppen, er stadig ikke sex. Det er kontakt sjæl til sjæl gennem din krop og min krop. Intimitet og fysisk kærlighed er for mig et fantastisk springbræt til seksualitet.

Efter jeg selv har lært at mestre intimitet uden seksualitet, er kvaliteten af min egen seksualitet blevet fuldstændig forandret. For seksualitet der tager sit afsæt i kærlighed og intimitet har en helt anden farve, end seksualitet, der forsøger at bygge bro mellem to mennesker, der i bund og grund ikke kan være nære sammen. De nye teorier om seksualitet og eksistens omtales i dette nummer, og de nye sexologiske kure til behandling af seksuel utilstrækkelighed, skedekrampe, vulvodyn [kroniske smerter i de kvindelige kønsorganer] og meget andet, som vi har udviklet, er blevet til gennem brugen af holistisk terapi, der bygger på kærligt nærvær, dyb tillid og intim berøring - uden seksualitet.

Jeg ved, at mange der ikke kender intimitet uden seksualitet kan blive forskrækkede - endog forargede - over det, som vi i dette nummer af Ny Medicin præsenterer fra vores forskning i klinisk holistisk medicin. Eftersom

omkring hver 3. dansker har seksuelle problemer er det måske ikke tiden at blive forarget, men snarere at glæde sig over at vi i Danmark er kommet så langt, at vi nu tør nærme os seksuelle problemer på en meget mere direkte og helbredende måde end før.

Ønsker du at se de videnskabelige artikler, der ligger bag det, vi præsenterer her, kan du gå til www.pubmed.gov og søge efter artikler med "holistic medicine" i titlen. Du kan også søge på "ventegodt" eller gå ind på hjemmesiden www.livskvalitet.org og se mere. Holistisk sexologi er lettilgængeligt beskrevet i bogen Bevidsthedsmedicin (Søren Ventegodt 2003). Holistisk sexologisk behandling udvikles og tilbydes i Klinik for Holistisk Medicin i Teglgårdstræde 8b linik@livskvalitet.org.



Klinik for
Holistisk Medicin
i Teglgårdstræde 8A

Udgangspunktet for behandlingen er sammenhængen mellem krop, følelser og psyke. Vores kernekompetencer er forbedring af livskvalitet, personlig udvikling, lavt selvværd, eksistentielle og seksuelle problemer, livskriser og "uhelbredelig" fysisk og psykisk sygdom.

Vi tror på at alle mennesker har skjulte ressourcer og vi vil også gerne hjælpe dig til at blive en exceptionel patient der udvikler dig, overlever din sygdom, og helbreder dig selv.

Velkommen til et velfungerende team af holistisk læge og alternative behandlere.

Besøg vores klinik i Sundhedshuset, Teglgårdstræde 8a, 1452 København K. Bestil tid til en forsamtale på tlf.nr. +45 33 14 11 13.

Det koster 600 kr./time • Studerende halv pris. Læs mere på www.livskvalitet.org

Du rummer mere end du tror...
Bevidsthedsberøring



Rosenmetoden
Fysisk afspænding som leder til følelsesmæssig indsigt og velvære. Oplev, hvordan din krop selv giver slip på ubevidste muskelspændinger og bringer dit potentiale frem i stedet.

Private sessioner samt kurser og uddannelse:
Dansk Kursus- og UddannelsesCenter
Tlf. 39 66 15 85 • www.rosenmetoden.dk

Smuk Foredragssal

Foredragssal med plads til 150 mennesker, udlejes til kursus- uddannelses- og foredragsarrangementer. Centralt beliggende i hjertet af København i Sundhedshuset. Kom ind og få fremvist "juvelen".

Henvendelse i Livskvalitetsbogladsen, Teglgårdstræde 8a, 1452 København K.
Tlf.nr.+45 33 14 11 13
E-mail til bogladsen@livskvalitet.org



Han står i spidsen



Den norske læge Michael de Vibe går ind i arbejdet som formand for ISHH med ydmyghed, respekt og tillid. Her forklarer han, hvorfor han har påtaget sig opgaven.

-Jeg har i mange år været optaget af, hvad der skal til for at mennesker holder sig raske. Jeg har arbejdet med patienter med kroniske sygdomme på sygehuse og kommunal sundhedstjeneste i 30 år. Der har jeg set, at vi alt for let fokuserer ensidigt på sygdom og problemer. Og når man fokuserer på problemer, leder man efter årsager og ledes ind i en lineær tænkning.
-Ved at have sundhed og alle faktorer, som bidrager til et godt helbred i fokus, kan man få et bedre billede af, hvad det vil sige at være menneske. Samt en bedre forståelse for, hvad der skal til for at holde sig rask.
-Min interesse for det at være et helt menneske førte til, at jeg som ung begyndte at interessere mig for Østens måde at forstå dette på. Jeg begyndte at praktisere yoga og meditation.
-Gradvis er denne interesse blevet stærkere, og jeg prøver at integrere den forståelse, jeg har fået, med min uddannelse som læge.

-Det har efterhånden ført til en stigende interesse for holistisk medicin, og det er derfor, jeg har sagt ja til at være leder af ISHH. Jeg håber, det bliver en forening, som spreder engagement og interesse for en åben og fordomsfri tilnærmelse til sundhed og til behandling af usundhed
I begrebet holisme ligger for mig et vigtigt imperativ. Det er at undgå absolutte standpunkter. Vi kan aldrig se helheden, blot øge det antal perspektiver, vi benytter, når vi prøver at forstå. Helheden vil altid være et mysterium og derfor noget, som vi må nærme os med ydmyghed, respekt og tillid. Det håber jeg, at foreningen kan være med til at formidle - ved at tage vare på den kundskab, som er tilgængelig og lader sig efterprøve og kan bekræftes. Og ved at stille de gode spørgsmål, som åbner for forundring og vækst, selvom svarene ikke bliver endelige.

Læs portæt af Michael de Vibe og hans usædvanlige meditations-maraton-oplevelser i næste nummer af Ny Medicin.

Michael de Vibe, formand for International Society for Holistic Health, håber, at den nye forening kan være med til at sprede interesse for en åben og fordomsfri tilnærmelse til sundhed og behandling af usundhed.

Nyt internationalt læge-samarbejde

En gruppe læger fra Israel, USA, Hong Kong, Sverige, Norge og Danmark samarbejder om at udbrede kendskabet til og forbedre holistisk medicin.

De skriver videnskabelige artikler til de medicinske databaser og internationale tidsskrifter.
Lægerne har kommunikeret med hinanden via internettet i årevis, men mødtes for første gang til konference i København for nylig. De stiftede i den forbindelse International Society for Holistic Health, hvis formål er at udbrede kendskabet til holistisk medicin.
Den jødiske børnelæge Joav Merrick fra Israel er født i Danmark og var med til at starte Børns Vilkår, Børnetelefonen og Børnemærket. Han mener, at tro og medicin hænger sammen.
Den kristne Daniel Shek fra Hong Kong opfordrer alle til at gå livsværdierne efter i sømmene.
Læs forskerportrætterne på de efterfølgende sider, og flere i næste nummer af Ny Medicin.



Stifterne af den nye internationale holistiske sammenslutning og sundhedsborgmester Inger Marie Bruun-Vierø, der åbnede konferencen, da forskere fra hele verden mødtes for udvikle ny medicin.

Tro og medicin hører sammen

Foto: Ole Winther
Tekst: Tina Varde

Joav Merrick, speciallæge i børnesygdomme, var med til at starte Børns Vilkår, Børnetelefonen og Børnemærket i 80erne. Han har skrevet bøger om børnemishandling, børn og alkohol, stofmisbrugs-familier samt om incest og seksuelt misbrug. I 1989 emigrerede han til Israel, hvor han er adm. overlæge for åndsvageforsorgen i hele landet.

Joav Merrick er født og opvokset i København. Som 20-årig besøgte han Israel, hvor han mødte sin hustru. Allerede dengang besluttede det jødiske par at bosætte sig i Israel. Men først tog de til Danmark. Her blev de i et par dynamiske årtier, mens Merrick uddannede sig til speciallæge i børnesygdomme, blev far til de første af sine i alt seks børn, var med til at skabe livlig debat og oprette støtteorganisationer til fordel for nogle af samfundets svageste: udsatte børn. Joav Merrick var og er stærkt inspireret af børnelægen og forfatteren Svend Heinild. -Det blev altså til, at vi boede i Danmark i mange år, men da vi så endelig flyttede til Israel i 1989, kappede vi navlestrengen fuldstændigt, fortæller Joav Merrick, som vil blive boende i Israel resten af livet. -Min kone og jeg synes, at fremtiden for jødiske familier

er i Israel. Det var også årsagen til, at vi tog til Israel i stedet for at blive i Danmark. Vi har fire piger og to drenge: Den ældste er 28 år, den yngste ni, siger han. Hans 28-årige datter arbejder som psykolog i et medicinalfirma - den næstældste er på fjerde år i sit medicinske studie. Resten er skolesøgende. -Det er muligt, at nogle at børnene vælger at flytte til Amerika, da de også er amerikanske statsborgere, men jeg tror nu, at mine børn bliver i Israel, siger Joav Merrick. De sidste 14 år har han arbejdet som administrerende overlæge for åndsvageforsorgen i hele Israel. Ikke kun for børn. -Jeg administrerer den medicinske behandling af alle personer med åndsvagthed samt handicappede i Israel. Det startede i Danmark, er jeg fortsat med. Jeg har på en eller anden måde altid været lidt på sidelinien af det traditionelle medicinske erhverv. -Det er ikke et område, der giver prestige. Hele området omkring medicinsk behandling af åndsvage er ikke i Sundhedsministeriet men i Socialministeriet. Jeg er altså administrerende overlæge i Socialministeriet. Så det er igen på sidelinien af det medicinske, jeg arbejder. Den linie, jeg startede i Danmark med at lægge mig tæt op ad en person som Svend Heinild og

beskæftige mig med livsomstændigheder, er jeg fortsat med gennem hele min karriere, fortæller Joav Merrick. Han arbejder også som professor på et hospital i det sydlige Israel, hvor han prøver at slå et slag for den holistiske tankegang og også arbejder med minoritetsgrupper som beduiner. -I Israel er det sådan, at hvert eneste større hospital har oprettet et center for alternativ medicin - bortset fra det hospital og universitetscenter, jeg er tilknyttet. Det tænker vi på at oprette, fortæller Joav Merrick. -Jeg har gjort meget ud af at gøre arbejdet med åndsvage til et tværfagligt samarbejde. At arbejde sammen i teams er en fortsættelse af det, jeg arbejdede med i Danmark, som var tværfagligt omkring omsorgssvigt og socialpædatiske problemer. Jeg tror meget på arbejdsmetoden med at være flere faggrupper sammen, siger Joav Merrick. Han startede oprindeligt som elev i Handelsbanken, fordi han gerne ville have en international uddannelse, som kunne bruges mange steder. Men vragede hurtigt bankverdenen til fordel for medicinstudiet på Københavns Universitet. Det har han aldrig fortrudt. -Mennesker bliver ofte tidligt i livet gearet ind på en retning, som man ikke altid selv har magt over, siger han. -Jeg går i den retning, jeg tror, Gud har bestemt for mig. Jeg

tror meget på, at alle har en engel, som sørger for, at man går i den rigtige retning. Så kan man vælge at filosofere meget over, hvorfor tingene sker, eller man kan lade være og acceptere det, som er ens kald. Det som Gud har bestemt sig for er ens opgave i dette liv. I øvrigt er der i følge den jødiske tro en alliance mellem religion og medicin, og lægen bliver betragtet som Guds formidler af helbred. -Nogle tænker og filosoferer meget over tingene, men jeg lader tingene ske, som de sker, fordi jeg tror på, at Gud meget bedre end jeg ved, hvad jeg skal bruge min tid på jorden til. Det jeg gør, prøver jeg at gøre så godt som muligt med de midler og den kapacitet, som jeg har, forklarer Joav Merrick. Udover at skrive bøger om udsatte børn, udgivet på Hans Reitzels Forlag, har han skrevet artikler til danske og nordiske tidsskrifter. Måske er det netop, fordi Joav Merrick forlængst har overladt styringen af tilværelsen til højere magter, at han besidder en tilsyneladende knusende ro og balance. Og evne til at være til stede i nuet, hvad end det måtte bringe. Han har det med at låne sig lidt tilbage i stolen og krydse armene foran sig, når han lytter. Måske fordi han ved at holde en smule afstand bedre kan se tingene lidt an og sikre sig et overblik over situatio-

nen. Hans kropsattituder kan godt få ham til at forekomme en anelse lukket - indtil man spørger ham om et eller andet, og han læner sig frem, åbner fuldstændigt op og blotter et par hjertevarme øjne.

Kaptajn i den israelske hær
-Jeg tror i et hele taget, livet handler om at gå med strømmen. Følg den linie, der er bestemt for dig, siger han. -Selvfølgelig er der også ting, jeg filosoferer over i livet: Hvorfor er det nu sådan, og hvorfor er det ikke anderledes? Men som regel er jeg meget fleksibel i alle livets forhold. -I Israel bliver du hvert år indkaldt til militærtjeneste. Indtil jeg for nylig pensionerede mig selv fra hæren har jeg været kaptajn og indkaldt en måned eller halvanden hvert år.

-For mange år siden sagde en af mine bekendte: Lige meget hvor du placerer Joav, så formår han at få det bedste ud af det, der hvor han er. Og det er nok min største styrke. -Uanset hvor jeg har været udstationeret - i ørkenen, på Golan, i Libanon eller andre steder, så har jeg følt, at det var okay. Jeg har altid sørget for at være der, hvor jeg var, som om jeg skulle bo der hele tiden. -Mens vi boede i Danmark plejede jeg hvert år at tage min familie med til vildmarken i Sverige. Så byggede jeg altid et ildsted af sten, lavede et rart område. -Hver gang jeg blev indkaldt til hæren - Israel har jo været i konstant krig i alle de år - så har jeg også accepteret tingene, som de er. En del af at være jøde i Israel er at forstå og acceptere, at i dette område har der i mange, mange år, i flere hundrede år om ikke tusind år, været konflikter. Og det er nok noget, der desværre af forskellige grunde fortsætter fremover. -Hvis du tror på Gud og på, at der er en mening med livet, må du acceptere livet, som det er. Det er den filosofi, som jeg har gået og går efter. -Selvfølgelig langtidspanlægger man nogle ting, vel vidende at man dybest set ikke ved, hvad der sker i morgen. Sådan er det jo. Livets skrøbelighed er mere iøjnefaldende i et krigshærget land. Det er anderledes end at leve i et fredeligt land. -Jeg har for eksempel lige været i Magasin, Illum og så videre...I Israel sprænger der ofte pludselig en bombe, så du ikke er der længere. I det område, hvor jeg bor, er der flere arabiske landsbyer, og i de sidste fire år har vores landsby været udsat for mange terroristangreb. I en periode blev man beskudt på vej hjem fra arbejde næsten hver eneste aften. Jeg har mis-

tet tre af mine naboer. Det er meget svært, når du som tæt ven eller nabo skal forsøge at behandle eller skrive dødsattest. Et par gange er der også nogen, der har forsøgt at dræbe mig. Så det er anderledes end i det fredelige Danmark. I Israel ved du ikke, om du kommer levende hjem fra arbejde. -Men jeg er en fisk, der forsøger at svømme lige godt i al slags vand. Hver gang jeg har været i militærtjeneste og er blevet placeret på en eller anden base, har jeg arrangeret min seng og mit bord på samme måde, som jeg gjorde mig det behageligt, når jeg var i Vildmarken i Sverige med familien. Således at jeg har det godt, der hvor jeg er, tilføjer Joav Merrick.

Arbejds-mæssigt tilbageblik
-Mine arbejdsområder i Danmark var på mange leder og kanter kontroversielle på grund af min tilknytning til socialpædiatrisk ambulatorium på Rigshospitalet, som blev etableret og opbygget af Svend Heinild. -Han beskæftigede sig med livsomstændighedernes betydning for udvikling af sundhed og sygdomme hos børn. Dengang var han på mange måder uglest af det etablerede, siger Joav Merrick. -Svend Heinild kombinerede klinisk arbejde med forskningsarbejde og brugte tv, aviser, radio og andre medier til at bringe budskabet ud. Det var jeg en del af, da jeg var i Danmark. Jeg blev nærmest brugt som en form for doktor Spok (børnelægen Benjamin Spok, som i 50erne skrev bogen Childcare om børnesygdomme. Den udkom i tæt på hundrede millioner kopier i verden) -Jeg var en ressource-person for medierne og for journalister omkring børn, børns vilkår og situation. -Da jeg i slutningen af 70erne og begyndelsen af 80erne begyndte at tale om omsorgssvigt og børnemishandling, blev jeg betragtet som en person, der kom frem med noget, der var svært at forstå. For vi havde jo en velfærdsstat, en bistandslov o.s.v., som burde forebygge vold mod børn. Men det eksisterer jo, siger Joav Merrick. Støttefonden Børns Vilkår, som blev oprettet af Svend Heinild, Tine Bryld og Frode Muldkjær, besluttede i 1985 at give Peter Sabroes Børnepris til Merrick. -Da jeg havde modtaget prisen, bad de mig overtage organisationen, og jeg besluttede mig for at arbejde på at lave den til en landsorganisation.

Fortsættes næste side



Jeg lader tingene ske, som de sker. Uden at tænke dybt over, hvorfor de nu sker sådan og sådan. Jeg har ikke haft et kald eller noget specielt, der gør, at jeg er endt i den medicinske verden. Jeg tror på, at der er en årsag til alle ting, men prøver ikke at gå ind i, hvad årsagen er, forklarer Joav Merrick.

Støttefonden fortsatte som det økonomiske grundlag for arbejdet omkring Børns Vilkår og fortsatte med at give Peter Sabroes Børnepris. -Senere startede vi Børnemærket - det var også min idé. Det oparbejdede jeg sammen med andre fra at være en lille støttefond til at være en landsorganisation. Børnetelefonen har Joav Merrick også været med til at skabe. For den idé fik han den Internationale Legopris i 1987. Nogle år tidligere var han desuden med til at oprette de nordiske konferencer omkring børnemishandling og omsorgssvigt. I 1989 solgte familien Merrick deres hus på Tuborgvej i Hellerup og emigrerede til Israel. Men først sørgede Merrick for, at der var folk til at føre hans arbejde videre. -For eksempel fik jeg John Halse til at overtage Børns Vilkår. Det var vigtigt for mig. I Israel er der også en engageret person, der kan overtage mit arbejde, når jeg ikke fortsætter længere, siger han. For første gang i mange år var Joav Merrick i København, da han besøgte Sundhedshuset og deltog i holistisk konference. Og mødtes med den internationale gruppe forskere, som han i flere år har samarbejdet med via internettet. Det var i den forbindelse, han fortalte om tilværelsen i Israel. Bag de udefra set lidt lukkede og selvbeskyttende kropsattituder - tilbagelænheden og de krydsede arme - gemmer sig et hjertevarmt menneske, der har viet sit liv til at hjælpe samfundets svageste. Børnene, de åndsvage og de handicappede. Kalotten af for det.

CV
Født og opvokset i København.(1950)
Uddannet på Københavns Universitet.
Det meste af sin karriere i Danmark har han været tilknyttet Rigshospitalet, hvor han samarbejdede med professor Bengt Zachau-Christiansen omkring det store Mor-Barn projekt, Børnekohorten 1959-61, men har også været på Børnehospitalet Fuglebakken - som ikke længere eksisterer - og på børneafdelingerne i Roskilde og Holbæk. Gift og har seks børn i alderen 9 til 24 år
Siden 1989 bosat i Israel. Efter et år som børnelæge, leder af et børnemishandlingsteam på et stort hospital og som leder af et distriktspædiatrisk projekt i Tel Aviv blev han ansat som administrerende overlæge for hele åndsvageforsorgen i Israel og professor i børnesygdomme. Den stilling sidder han fortsat i.

Tid til værdier



Daniel Shek fra Hong Kong fotograferet i det indre København, da han var i Danmark for at deltage i konferencen om holistisk medicin.

Den moderne verden befinder sig en værdikrise, og det er på tide at fokusere på livsværdier! Det mener forskeren Daniel Shek fra Hong Kong. En hektisk by, hvor karriereræset har taget overhånd. Hvor børn får lektier for fra toårs-alderen, og familielivet er truet, fordi forældrene knokler for at få råd til et hus, som de ikke har tid til at bruge.

*Tekst: Tina Varde
Foto: Ole Winther*

-Nu er det på tide at ringe med klokken og sige: Hvad er

der galt med moderne liv? Ordene kommer fra Daniel Shek, PhD, som underviser på The Chinese University of Hong Kong. Han skriver mange videnskabelige artikler i internationale magasiner og er desuden med i den gruppe af forskere fra hele verden, der samarbejder via internettet. Han var med, da gruppen mødtes for første gang til konference i Danmark. Her fortæller han om sine overvejelser og erfaringer fra Hong Kong, hvor både det materielle og karriere-ræset kører på højeste blus: -Vi bør forholde os til sundhed på en mere holistisk måde. Mange mennesker kan få forbedret deres livskvalitet

på andre måder end ved at tage piller. Meget af det vi kalder sygdomme er grundlæggende ikke biologiske, men menneskelige problemer. Der er mange psykosomatiske problemer, mange smerter på grund af psykologiske eller spirituelle problemer, -Krisen i verden nu er en værdikrise. Mange mennesker siger, at de er postmoderne. De tror ikke på nogen værdier og mener, at vi kan leve helt, som vi har lyst. Det tror jeg ikke er sandt. Og jeg synes, det er vigtigt, at vi undersøger, hvilke værdier og prioriteringer, vi kan anbefale og arbejde for at udbrede. -Som det siges: "Hvis vi ikke har nogen livsmening, får vi

et eksistentielt vakuum. Så kan sygdom komme og udfylde tomrummet. Derfor er det meget vigtigt at tale sammen om, hvordan vi kan udbrede holistisk medicin til gavn for alle mennesker, siger Daniel Shek. Han er født og opvokset i Hong Kong, som han betragter som sit hjem. Hans forældre forlod hovedlandet i slutningen af 40'erne på grund af borgerkrigen og har lige siden boet i Hong Kong. Daniel Shek er gift og har to børn. En dreng på 13 år og en pige på otte, og han er lidt ked af, at han går glip af en børnefødselsdag for at deltage i konferencen. Han er overbevist om, at udbredelsen af holistisk

medicin er altafgørende for menneskers sundhed og vil gerne bidrage. -Det er værd at reflektere over religion. Religionens base er jo værdier, der handler om, hvordan man ser på verden og ting. -Værdier er vigtige, for de kan ændre dit syn på verden og på, hvordan du prioriterer dit liv. Især hvordan du ser på, det du opnår - også materielt. -Man kan arbejde i forskellige dimensioner, når man kigger på mennesker: for eksempel den biologiske vinkel, gener, hjernefunktion. Men for mig er mennesket mere end det. Vi er jo i stand til at tænke og stille spørgsmål. For eksempel: Hvad er livets mening? -Den dimension skal med, når vi taler om menneskets adfærd. For mig er den centrale dimension den spirituelle. Hvordan sanser mennesker liv? Hvad er livsformål og mening? Det påvirker jo, hvordan man ser mennesker, hvordan man har det sammen med mennesker, hvordan man ser på liv og død, hvordan man prioriterer sine værdier, penge og materielle aspekter. -Mange mennesker er besat af ønsket om succes eller materiel fremgang. De tænker: jo flere penge jeg har, des mere sikker vil jeg være. Men føler man sig lykkelig, fordi man har flere penge? -Livet og tempoet i Hong Kong er meget hurtigt. Selv underviser jeg først og fremmest på universitetet, men er også med i komitéer og skriver meget. Men jeg prøver at give min tid til børn og familie også, fordi jeg synes, det er meget vigtigt. I weekenden spiller jeg bordtennis med min søn, vi går ture i bjergene og cykler. Den slags er vigtigt for et stabilt liv. Men det kan kræve vilje og forberedelse. Det er vigtigt at planlægge sit arbejde, så der er tid til andre ting. Der er jo ingen grænser for arbejde. Du kan blive ved og ved. Jeg er selv nået til et punkt, hvor jeg må droppe noget, før jeg påtager mig nye opgaver. -Du skal vide, hvor din grænse er. Ellers vil din tallerken blive fuld, og ved dagens slutning vil du få mavepine. Det tror jeg er en vigtig livsfilosofi. Alle har brug for at leve et

balanceret liv. Ingen kan arbejde 24 timer i døgnet, pointerer Daniel Shek.

Tomme huse

Priserne på huse er meget høje i Hong Kong, og det kan være svært ikke mindst for børnefamilierne at få økonomien til at hænge sammen. -Folk arbejder, arbejder og arbejder for at købe et hus. Det ender med, at de rent fysisk har et hus, men mister et hjem. Det er det mest uheldige. Man har en masse materielle ejendele, men ingen indre ro. -Livet i Hong Kong er meget stresset, og det er et meget materialistisk samfund. Folk er status-bevidste. Også børn er meget bevidste om, hvad de kan præstere, om gode resultater og om hvad de kan tjene. Det vil tage tid at ændre. Hong Kong har været koloni i 150 år, og fornemmelsen af usikkerhed er dyb.

-Kinesere har traditionelt lagt stor vægt på familierelationer. De, der ikke bor sammen med deres forældre, er tidligere taget til forældrenes hus til middag i weekenden. Men nu arbejder både mand og kone ofte for at få råd til et hus. Det giver flere og flere familieproblemer. Det hober sig op. Forholdet mellem forældre og de unge er ikke så godt som før. -Tidligere talte man om, at børn havde respekt for far, og mor var sød. I dag er det næsten omvendt. Nu har de på grund af ræset en striks karrieremor - til gengæld er faren blevet mere venlig. Man mister meget familiemæssigt i karriere-ræset. Når børnene bliver teenagere, er de ikke længere så interesserede i at opbygge relationer til forældrene. Der er brug for et godt fundament til at starte med. De første ti år er meget vigtige.

Hvordan er dine egne børns opvækst i Hong Kong?

-Skolesystemet i Hong Kong er meget dårligt. Kinesere lægger for meget vægt på akademisk videnskab. Det er slet ikke sådan, jeg ønsker det for mine børn, siger Daniel Shek. -Den eneste måde, du kan kravle op ad den sociale stige på, har de sidste par tusinde år været ved at få gode eksamensresultater. Så Hong Kong er under dårlig indflydelse. Du har brug for gode papirer for at finde et godt job. Det betyder, at din udvikling bliver meget ubalanceret. Det bliver den, når man ser den akademiske formåen som mere vigtig end glæde eller at bruge tid til at hjælpe andre mennesker. For mig er børnenes akademiske formåen ikke det vigtigste. -Jeg synes, det er vigtigere, at de lærer, hvordan man lever, lærer hvordan man nyder

livet, lærer at opleve livet og bidrage til samfundet. Som kinesisk forælder er det min forventning. -Kinesiske børn sendes i børnehave eller "nursery" som to-årige. Børn fra to til seks år får allerede lektier for. Når de kommer hjem, skal de lave lektier. Kinesisk, engelsk og regning. -Det er en forkert retning, at alle vil være så akademisk højtuddannede. I virkeligheden er der slet ikke brug for så mange akademikere.

Giv slip på kinesisk

-Jeg dyrker Qi Gong og Tai Chi. Energisystemerne fortæller os, at der er forskellige måder at betragte verden på - udover det man kan se, det observerbare. Det usynlige system inde i kroppen kan man ikke finde anatomisk, men det virker. Som i akupunktur for eksempel. Så der må være nogle forbindelser,

som ikke helt kan forstås af dagens videnskab. Tai Chi og den slags alternative medicin er den kinesiske måde at heale på. Som lærer os en anden måde at se på universet og mennesker. -Det er ikke kun energisystemet, der er vigtigt i Tai Chi. Det vigtigste er, at man er nødt til at slappe af og give slip. IKKE holde fast i ting, du har. Bare give slip. Så bagved det, er der faktisk en filosofi: filosofien om at give slip...og blive en del af det naturlige. Grundlæggende er det en filosofi om at give slip og hvile i sig selv. -Hvis du kan fange det niveau, så ved du, hvordan du skal bevæge din krop. Det højeste niveau inden for Qi Gong og Tai Chi er, når du ikke længere behøver gøre dig umage. Du behøver ikke huske nogen stil. For din krop bevæger sig af sig selv. Din krop dirigeres af energien - uden anstrengelse.

se. -Tai Chi og Qi Gong er højt respekteret af kinesere, og mange praktiserer det, især gamle og midaldrende mennesker. Mine børn dyrker Kong Fu, som er tæt på Tai Chi, mens min kone og jeg praktiserer Tai Chi, fortæller Daniel Shek.

CV Daniel T.L Shek, FHKPs.S, BBS JP professor i social work, The Chinese University of Hong Kong. Han er med i redaktionen på flere videnskabsmagasiner og har skrevet mange videnskabelige artikler i en række internationale magasiner - primært om socialt arbejde, det kinesiske og engelske sprog, mental sundhed, trivsel, livskvalitet, teenage-problematikker, mindre bemidlede familiers forhold og stofmisbrug.

Helbred dit liv

KLUMME



"Du skal altid vælge det vanskeligste" sagde Kierkegaard. Så drop kvikfixet, stop naiviteten, hold op med at give ansvaret for dit liv til andre. Start i stedet på måltettet at arbejde med dig selv. Terapi og kurser kan være god hjælp. Men vær kritisk: der er meget derude, der ikke holder, ikke virker, som tager dine penge fra dig, og efterlader dig mere forvirret. Prisen for personlig udvikling og fremskridt er altid dit eget hjerteblod. Tro ikke på dem, der lover dig mindre. Og midlet, der hjælper er altid kærlighed - din og deres. Undgå terapi uden kærlighed og medicin uden selvindsigt.

Af Søren Ventegodt, Holistisk læge

Fra starten af livet er vi perfekte. Vi er hele, intakte. Vi er aktive kærlighedsvæsener, der ønsker at gøre en forskel og at give til verden. Efterhånden som vi vokser op og møder verden opdager vi, at det er ikke så let. Tilværelsen giver drøje hug og slag, helt fra starten, og vi tilpasser os. Det gør vi ved at modificere os selv. Vi undertrykker alt det i os, der ikke er plads til. Alt det som vores forældre ikke kan elske. Alt det som vi ikke kan lykkes med og blomstre med. Alle disse smertefulde nuer, hvor vi må pakke os selv, vores kærlighed, vores sind, følelser og tanker, og vores krop, køn, seksualitet og karakter væk, alle disse øjeblikke bliver fortrængt. Vi har stadig alt det i os, som vi har måtte undertrykke. Det

kan stadig nås, når vi er klar til at vende tilbage og mærke lidelsen i alt det, der gik galt. For at lykkes med det behøver vi støtte, ressourcer, kærlighed - alt det vi netop ikke fik, da vi måtte fornægte os selv.

Fornægtelserne fører ofte til fysisk eller psykisk sygdom, eller til eksistentielle og seksuelle problemer. Når vi derfor har svært ved at elske, svært ved at finde en kæreste, svært ved at fungere seksuelt, svært ved at lære og forstå, svært ved at finde ting, vi er gode til, og som vi har lyst til, kan vi helbrede vores liv. Det er ikke engang så svært. Vi kan arbejde med os selv, alene eller sammen med andre. Vi kan gå i terapi - gerne noget der er helheds-

orienteret og handler om vores eksistens, livsformål og karakter. Vi kan befri vores seksualitet ved at være modige og bryde grænser ned, gøre op med hæmninger og konfrontere skam. Vi kan åbne os spirituelt - ved at meditere eller tale med Gud. Vi kan øve os i sport eller studere. Vi kan tage på sommerkurser og højskole. Der er altså mange ting du kan gøre for at forbedre dit liv - både helbred, livskvalitet, og funktionsevne. Det bedste du kan gøre for dig selv er at finde ud af hvad du skal med livet - hvad du er bedst til, hvad du er skabt til, hvad der er din livsopgave. Når du køber terapi, kurser, sundhedsydelse, bøger - så sørg for at de hjælper dig mod at blive dig selv. Der er mange der tilbyder kvikfix, mange folk der vil tage ansvaret fra dig, og som lover dig guld og grønne skove, hvis du lægger dit liv og dine penge i deres hænder. Tro dem ikke. Du slipper ikke for at tænke og handle selv.

Alt hvad der virker på sigt vil være svært og smertefuldt for dig, i det mindste en overgang, for grunden til at vi ikke er os selv, er, fordi vi flygter fra smerten i livet - smerten ved at være os selv, fyldt med umulig kærlighed og store ønsker, der ikke let går i opfyldelse. Det gode liv handler om, at vide hvad man vil have, og så slås for at få det.

TESTAMENTARISKE GAVER

Vi udvikler nye kure mod kræft, dårligt hjerte og kroniske smerter.

Kurene bygger på at mobilisere dine indre, selvhelbredende kræfter.

Støt forskningen i den nye medicin ved at betænke Forskningscenter for Livskvalitet ved Søren Ventegodt.

Vores advokat kan vederlagsfrit hjælpe Dem med udfærdigelse af testamentet.

Skriv til:
Testamente
C/o Forskningscenter for Livskvalitet
Teglgårdstræde 4-8
1452 Kbh K

Alternativ bolig

Sjælden ildsjæl

Af Tina Varde

Det vigtigste ved et hjem er ikke, hvordan det ser ud, men hvordan det føles! Det er mottoet i Ny Medicins boligreportager. Her er den første i serien.

Musikeren Louise Adrian har valgt at bo i billig lejlighed på Vesterbro. Indrettet med genbrug og arvede ting. Det giver økonomisk frihed og tid til at dyrke storfamilien, musikken og fangerne i Vridsløselille.

Kunstneren Louise Adrian er en ildsjæl, der brænder for familieliv, musik og for at hjælpe fangerne i Vridsløselille Statsfængsel. I ti år har hun dirigeret Fangekoret og forsøgt at være med til at hjælpe kriminelle ind på et bedre spor.

For nylig kulminerede indsatsen med et forbryderalbum udover det sædvanlige. En CD med Fangekoret, Etta Cameron, Julie, Ivan Pedersen og en række andre dygtige danske kunstnere til fordel for BørneTelefonen. Hun har selv komponeret det meste af musikken og været leder og koordinator af projektet. Der

skal ikke meget fantasi til at forestille sig, hvor stor en arbejdsindsats, der ligger bag sådan en opgave. Men hun har baglandet i orden. Ægtefamilien træder til, når der er dømt spidsbelastning.

Den 40-årige organist og komponist bor på Vesterbro i to lejligheder, der er slået sammen til en. Med præstemand, fem børn og aupairpige. Lejligheden var oprindeligt lidt under 100 kvm, men efterhånden som børneflokken voksede, fik Louise og Erik Adrian brug for mere plads. Derfor overtog de nabo-lejligheden, som tilhørte søsteren, og slog væggen ned. Nu har de derfor plads nok.

Søsteren er flyttet et par etager højere op, så den tætte forbindelse er bevaret.

-Vores børn er fordelt på tre værelser, det ekstra køkken er indrettet til kontor, aupairpigen har eget værelse, og vi sover selv i stuen, fortæller Louise Adrian.

Hun er gift med indvandrerpræsten Erik Adrian, der er tilknyttet Apostelkirken og desuden arbejder som familietераapeut. Han er en tålmodig herre, der i sin tid som bejler

ventede tre år på, at Louise overgav sig og sagde ja til at

gifte sig med ham. Hun havde nemlig så travlt med sine

musikstudier og projekter, at hun sjældent havde tid til at

mødes med ham.

fortsættes side 21



Louise og Erik Adrian med den store børneflokk. Fotograferet i stuen, der er blevet ryddet til ære for fotografen.



Musikhjørnet er Louise Adrians yndlingskrog i stuen. Hun er et multimusisk menneske, der i ti år har viet en stor del af sit liv til at hjælpe kriminelle med musik. Hendes egne børn elsker også at være med, når hun folder sig ud ved klaveret i hjemmet.



Storfamilien har brug for et stort bord. Her er lige plads til alle sammen.

NY MEDICIN

Livskvalitet og helbredelse uden piller



Malet af Pia P. Laursdahl

TEMA OM SEKSUALITET:

Patient historie: Mine
kønsorganer ændrede sig

Jungs teori

Fokus på kvindens orgasme

Filosofi om kærlighed

Vaginal akupressur og
holistisk sexologi

Sex og penge

Clairvoyant om sex

Kunstmaler om sexualitet

Kvinder i bronze

Den 2. seksuelle revolution

Sexologi for teenagere

Bøger om tantra

m.m.

Kunstneren om seksualitet



Billedkunstneren Pia P. Laursdahl giver seksualiteten og et par af sine malerier disse ord med på vejen

Af Pia P. Laursdahl

Jeg har udforsket seksualiteten på godt og ondt i mange år. Både under overdreven begær eller frigiditet, ja så ligger den der altid...inderst inde som en sund og naturlig energi. Som fostre og spædbørn er vi sprængfyldte af ren uskyldig seksualenergi, det er selve livskraften i os, libidoen kalder man den også. Ren seksualenergi er kilden til glæde, kærlighed og vitalitet, men er også god til at rense systemet ud for gamle spøgelse. Sexualenergien er en guddommelig energi, som er værd at pleje.

En frodig kvinde giver sig hen til kropslig fylde, glæde og seksualitet.

Der er en blid seksuel energi (illustreret ved bladstængler) der kører op igennem hendes krop.

Det er den tantriske energistrøm hvor kvinden modtager den mandlige pol og lader energien strømme ud gennem brysterne (hjerterområdet) til verden.

I samlejet strømmer den ind i mandens hjerte, hvorefter energistrømmen går ned til penis for at strømme ind i kvindens vagina, i en cirkulerende strøm.

Nydelsen kan foregå med eller uden partner, og man kan bruge vejtrækning og fantasi til at få den seksuelle energistrøm til at køre.



Malerindens anatomiske billeder af nøgne mennesker viser forbindelsen mellem det ydre og indre.

Kunstkritikker: Den hele kunst og det hele liv



Kunstkritik af Pia Laursdahls fine malerier af nøgne mennesker, som bl.a. har været udstillet på Kunstnernes Efterårsudstilling.

Af Tom Jørgensen, redaktør af Kunstavisen

"Genstandens skønhed forbliver skjult for den analytisk forskende forstand. Det skønne åbenbarer sig i følelsen, som forbinder hjertet og tingen." Kaii Higashiyama

Besøgende på sidste års udgave af Kunstnernes Efterårsudstilling (KE) fik sig noget af en overraskelse. I et af Den Fries bagerste smalle rum hang seks legemsstore malerier af nøgne kvinder i stiliserede landskaber. Som i en anatomisk lærebog var kvindernes indre organer gen-

givet med stor præcision. Det fascinerende ved billederne var imidlertid, at de kombinerede denne naturalistiske akkuratess med symboler og tegn, som havde et klart holistisk sigte, hentet fra bl.a. kinesisk naturmedicin. Med andre ord: for første gang i lang tid var det i dansk kunst muligt at se det nøgne menneske gengivet, ikke kun som en objektiv croquistejning eller som en ironisk postmoderne kliché, men som en enhed af krop og sjæl.

Kunstneren bag billedserien Pia Laursdahl havde givetvis ikke fået disse værker optaget for en 4-5 år siden. Den følelsesbetonede stil, stregens og farvens følsomhed og det holistiske helhedspræg var i en lang årrække bandlyst fra Det Kgl. Danske Kunstakademi, som uden diskussion har været en markant smagsdommer i kunstneriske anliggender. Indtil nu, hvor en række unge kvindelige kunstnere har fået enorm succes med et stærkt personligt, sensitivt og drømmeagtigt maleri. Denne udvikling er uden tvivl kommet Pia Laursdahl til gode.

Pia Laursdahl formår nemlig, i modsætning til mange andre holistiske kunstnere, som

pænt sagt ikke er specielt talentfulde, at være både yderst sensitiv og sikker i sin komposition og farveholdning. En god og vigtig egen-skab al den stund Pia Laursdahl arbejder ud fra én grundlæggende vision om al tings sammenhæng: det ydre og det indre liv, kroppen og sjælen, verden og jeg'et og, for kunstens vedkommende, udtrykket og indholdet. En helhedsopfattelse, som man har kendt i kinesisk og japansk kunst og som i Europa første gang blomstrede op i den tidlige romantik i Schlegels og Goethes tekster for at komme til fuld opblomstring i bl.a. Gauguins maleri fra slutningen af 1880'erne.

I sine "Anatomiske portrætter" fra KE viste Pia Laursdahl bl.a. et maleri forestillende urinvejssystemet. Man ser en smuk nogen kinesisk kvinde stå i vand til knæene i et landskab af elegant slyngede bøl-gelinjer, karper, vandplanter og hurtigt skitserede klipper og småbjerge. Et landskab så smukt og nænsomt som i et kinesisk tuschmaleri. Det er nyrerne, vandets element, som styrer urinvejene og i billedet lader kunstneren formerne af kvindens blotlagte nyrer gen-spejle sig i en søanemone på søens bund. I kinesisk medi-

cin kalder man desuden hår for nyrernes blomst og nyrerne er i det hele taget forudsætningen for en god og sund krop.

På samme måde genfinder man i de andre "Anatomiske portrætter" overalt en form- eller symbolmæssig sammenhæng mellem kroppens organer og verdens ydre fænomener. Lungesystemets former gentager sig i et træs grenværk, forplantningsorganerne i eksotiske blomsters kronblade, lymfesystemets fine netværk gengives i form af flagrende sommerfugle, det urgamle symbol på metamorfose og sjælens udødelighed.

I en parallel serie arbejder Pia Laursdahl med den frontalt sete nøgne mandekrop, men ellers er det karakteristisk for kunstneren ustandseligt at være på jagt efter nye måder at udtrykke sig på. Dette sker bl.a. i en serie malerier, hvor kroppen gengives i mere dynamiske positioner og således løsner op for den meget frontale komposition i de anatomiske portrætter. En serie, hvor grundmotivet er de fire elementer jorden, vandet, luften og ilden og deres sammenhæng med den menneskelige psyke og bevidsthedsniveau som sådan.

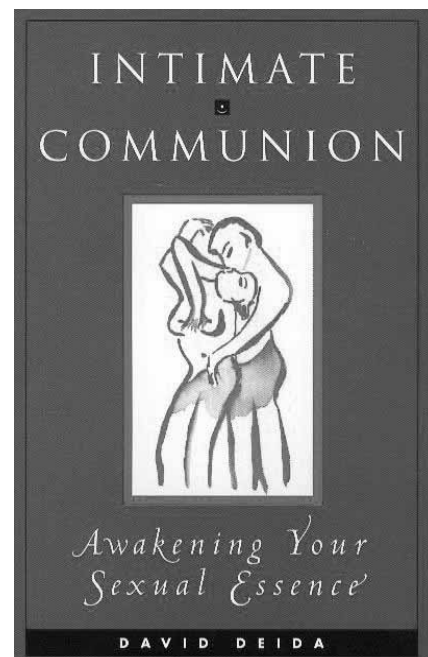
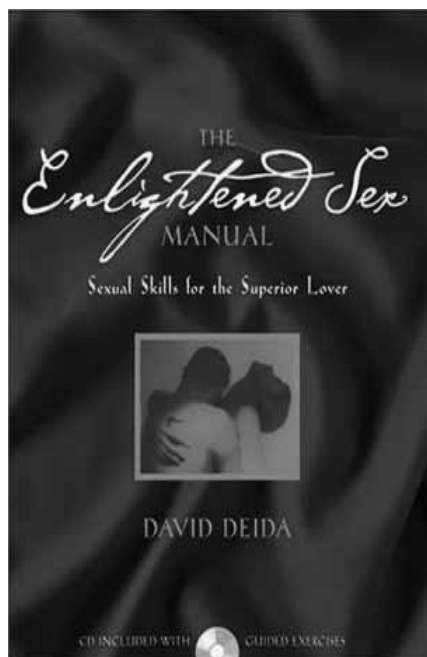
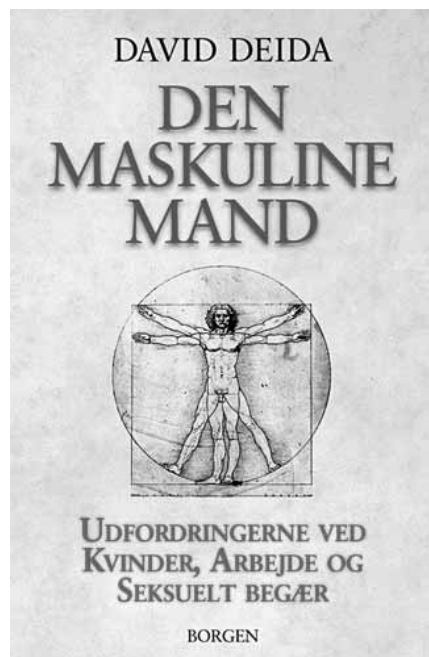
I en sjælden set grad arbejder Pia Laursdahl således med én sammenhængende vision mellem verdens fænomener. En ikke-vestlig, holistisk tankegang og kunstopfattelse, der for alvor er ved at bryde igennem i vores del af verden efterhånden som de fysiske

og sjælelige omkostninger ved det materielle forbrugsræs er ved at gå op for os. En kunst, hvis mål er at forløse, ikke kun kunstneren selv, men alle som er villige til at åbne deres øjne og sjæl.

Køb den i din boghandel

Læs om holistisk medicin og sexologi i

Kun kr. 298



Boganmeldelse - David Deida's bøger: Kærlighed og sex for det moderne menneske

Af Søren Ventegodt, holistisk læge

David Deida er "a man with a mission". Hans job er at få sex til at fungere for mænd, der har det svært med deres kvinder. Og hvem har ikke det?

Vi mænd er, konstaterer Deida, tiltrukket af unge, smukke og især sundt udseende kvinder, der kalder på vores maskuline kønsdrift, der kort fortalt er vores trang til at gennemtrænge det kvindelige, til at befrugte hende, og trænge ind i hendes essens, der for enhver kvinder er "ren energi i bevægelse". Mændenes essens er tilsvarende efter Deida "bevidsthed med retning".

På billedet af ham i bøgerne ser Deida rigtig sød ud. Rigtigt sød. Ikke mandig, traditionel forstået, men dejlig, sexet, levende, kærlig, god og frem for alt SØD. Man forstår bedre, når man har set billedet, at han er sex-gud, et misundt forbillede for mange mænd, der har vanskeligheder med kvinder.

Der er da heller ingen tvivl om, at Deida har fat i den lange ende, med sin forståelse af kønnene: Løsninger på sexlivets problemer er at være en bevidst pol, maskulin eller feminin - og ud fra denne pol så at gennemtrænge hhv. blive gennemtrængt. Smukt, sandt og rigtigt, om end næppe ligefrem nyt.

Deida's eget projekt har, forstår man af hans personlige fortællinger hist og her i forfatterskabet, været at afdække og acceptere sin egen maskuline essens. Det har han nu gjort, og han har tilmed gjort mænds seksuelle frigørelse til

sit personlige projekt, sin livsmission.

Det nye i Deidas forfatterskab er som jeg ser det, Deida's forståelse af kønnene: hans påstand om at nogle mænd har en neutral (10% af alle mænd, siger Deida) eller ligefrem en kvindelig, kønslig essens (yderligere 10% af alle mænd). Men selv om man nu synes, at man er lidt feminin, må man ikke overse, at en endog super-maskulin essens - som Deida mener at han selv har - kan forsvinde i defensive indpakninger. Så er man en feminin mand må man alligevel kigge efter en gemt maskulinitet, som ikke må overses, før man accepterer at være feminin i sin kønslige grund.

Tilbage efter læsning af omkring halvdelen af bøgerne i Deida's forfatterskab (der gentager sig selv i det uendelige, side efter side, kapitel efter kapitel og bog efter bog), står Deida's yderst tvivlsomme påstand om, at hver 5. mand ikke har en maskulin essens. Når man regner videre og tager i betragtning at ifølge Deida har måske kun halvdelen af disse 80% en rigtig maskulin essens går det ikke så godt for maskuliniteten: Det er et mindretal af mændene der er rigtig maskuline mænd. Det er jo et interessant perspektiv, som jo stemmer meget godt med almindelig erfaring.

Men hvad nu med de 60% af mændene, der efter Deidas mening ikke er rigtigt maskuline i deres kønslige kerne? (og tilsvarende med kvinderne?). Er det natur - som Deida tror - eller tilpasning til forældre der ikke accepterede

deres eget køn og egen seksualitet - som Freud, Jung, Reich og mange andre har ment? Deida tror på at det skyldes naturen, og derfor tror han heller ikke meget på terapi. Livet skal leves, ikke forstås. Og respekt for det synspunkt, især når det drejer sig om seksualitet. Så Deida ser ikke maskulin femininitet eller kønslig neutralitet som et problem, der skal løses. Det er noget man må leve med, og det løses naturligt ved at man finder en tilsvarende kvinde, der passer til en.

Har man som mand en kvindelig essens, må man altså finde en maskulin kvinde, der kan penetrere en. Er man neutral kan man godt opgive at drømme om vildt sex - så må man finde en tilsvarende neutral partner og forstå at ens kærlighedsliv for altid mere vil handle om samtale end om samleje. For mig personligt inviterer dette synspunkt til sørgelig resignation. Og særlig sørgeligt et det for mig at se, når eksistensen lades udforsket, og de grundlæggende problemer, der får mænd og kvinder til at fremstå kønsligt tilstrækkelige, ikke udforskes og løses. Jeg tror med Jung altså på, at alle kvinder har en kvindelig essens, og at alle mænd i bund og grund og bag alle neuroserne har en maskulin essens. Det synes jeg også er min erfaring, når jeg arbejder med mænd og kvinder i holistisk sexologisk terapi: alle mennesker har et enormt seksuelt potentiale, som kan findes, afdækkes og tages i brug.

Deida laver mandegrupper, og hurra for det. Igen ikke en ny ide, men en god og brugbar

ide, som enhver mand på et tidspunkt i sin udvikling kan have glæde af at deltage i.

Den vigtigste mangel ved Deida's tænkning som jeg ser det er hans ensidige fokus på det kønslige. Han har synes jeg en tendens til at overse at kærligheden er mere grundlæggende end sex. For mig at se er der nemlig en ret enkel løsning på både livets og sexlivets problemer: At lære at elske. En af mine patienter kunne ikke forstå, at hun kun oplevede sex som rigtig godt med nogle mænd, ikke med andre. Indtil hun begyndte at se på, hvor meget hun elskede de forskellige mænd, som hun var sammen med. Des større kærlighed, måtte hun sande, des bedre sex.

Seksualitet kan ikke forstås uden dyb indsigt i sjælen, for når kærlighed bliver til fortrængt had, som det ofte sker i uforløst hjertesorg og knudrede parforholdsneuroser, hvor hengivenhed bliver til kontrol, mødet med verden bliver til kamp - kommer alt feminint til at fremstå maskulint; og når autonomi og lederskab, initiativ og selvbestemmelse knækkes til følgagtighed og selvudslettende, pleasende sødme, kommer alt maskulinitet til at fremstå feminint, uden at være det, vel at mærke. Fordi de fleste mennesker er knækket kærlighedsmæssigt - ja vel i grunden alle, indtil vi får helet vores dybe grundsår - fremtræder vi ikke helt som de mænd og kvinder, vi er skabt til at være.

Så jo, Deida, vi skal bestemt arbejde med vores seksuelle poler, og forstå både det

maskuline og det feminine. Det er et godt og nødvendigt projekt, som ikke må forsømmes eller overses.

Og når det er sagt, er heling af vores eksistens, især vores evne til at være os selv og til at elske - et mere grundlæggende og vigtigere projekt. For uden det kan vi heller ikke elske fysisk. Uden det får vi ikke vores mandighed og kvindelighed til at leve frit i os.

Alle kvinder har en super kvindelig essens. Alle mænd har en super maskulin essens. Der er lige så mange slags mænd og kvinder, som alle bringer os noget forskelligt:

Kærlighed, godhed, vilje, alvidenhed, kreativitet, tillid osv. Som jeg ser det har alle mennesker et knust hjerte, et kuldsejlet indre liv, der skal hele, før vi kan være os selv fuldt og helt - spirituelt, mentalt og følelsesmæssigt, fysisk og seksuelt. Seksualiteten er en meget vigtig brik i livet. Ikke mere.

David Deida:
Den maskuline mand
Intimate Communion -
Awakening your sexual essence
The enlightened Sex manual -
sexual skills for the superior lover

Sponsorater til forskningen modtages med taknemmelighed

Som sponsor støtter du en lovende forskning i den nye medicin, som for tiden ikke modtager økonomisk støtte fra det offentlige.

VI TØR GÅ NYE VEJE

Forskning koster mange penge. Hos os får du meget for pengene. Vi har brugt 40 mio. Dkr. på forskning i den nye medicin i perioden 1990 - 2004. 10 fonde og 300 private virksomheder har støttet med donationer eller køb af ydelser.

Du kan nævne, at du er sponsor for os i din markedsføring.

Kontakt venligst

Søren Ventegodt
Direktør, læge

Forskningscenter for Livskvalitet,
Forskningsklinik for Holistisk Medicin ApS
Sundhedshospitalet ApS

Teglårdstræde 4-8,
1452 København K



28-årig glad patient: Mine kønsorganer ændrede sig



Hun er ung, smuk, veluddannet og god til at tale om sine følelser. Men sådan har det ikke altid været. I årevis levede hun med dødsangst, mindreværds komplekser og seksuelle problemer, som hun holdt helt for sig selv. I dag er det slut med hemmeligheder.

Af Tina Varde

Man skal turde åbne sig for andre mennesker og bede om hjælp. For det hjælper at tale om og dele sine problemer med andre. Det har en 28-årig patient i Forskningscenter For Livskvalitet lært.

Efter et intensivt behandlingsforløb, hvor hun har talt om, mærket og bearbejdet smertefulde oplevelser fra sit liv, er hun kommet ud på den anden side og er nu i fin kontakt med sig selv og sine følelser. Hun er heller ikke bange for at dele dem med andre.

Her fortæller hun om sine oplevelser i behandlingsforløbet, der undervejs blandt andet resulterede i, at hendes ydre kønsorganer forandrede sig:

-Min mor døde af kræft i 2002 - efter mange års sygdom og tavshed omkring sygdommen. Først en måned inden hun døde, fik jeg at vide, at hun var syg. I årene inden drømte jeg ellers flere gange, at min mor var syg. Min underbevidsthed var åbenbart klar over det. Men de gange jeg fortalte min mor, hvad jeg havde drømt og spurgte, om det var rigtigt, at hun var syg, sagde hun nej. -Min mors død er et bevis på, at man skal råbe om hjælp og turde være svag. Over for

familie, veninder, lægen eller andre. For det kan ofte være svært for selv de nærmeste at være klar over, når noget er galt.

-Jeg led i årevis af dødsangst. I rigtig mange år var jeg konstant bange for, at jeg havde kræft. Men selvom jeg var overbevist om, at jeg var syg, turde jeg ikke gå til læge eller tale med andre om det. Nu har jeg lært at være åben og ærlig.

-Dengang gik jeg rundt med en knude i nakken, som jeg troede var kræft. Ligesom min mor holdt jeg det for mig selv. Men efter min mors død, tog jeg mig sammen og fortalte min veninde om knuden og om hvor slemt, jeg havde det. Hun fik mig med til

-Men i foråret 2003 gik jeg ned. Jeg var så deprimeret, at jeg ikke havde lyst til at leve. Syntes at livet var meningsløst og uforståeligt og tænkte "det her kan jeg ikke længere". Jeg var klar over, at jeg måtte gøre noget.

-Så for jeg vild i København og kom tilfældigvis fordi Sundhedshuset. Her så jeg, at Søren Ventegodt holdt foredrag. Min mor havde haft nogle af hans bøger, så jeg kendte hans navn, og jeg besluttede mig for at gå med til foredraget.

-På det tidspunkt havde jeg nogle irriterende bumser og bylder på hagen. Jeg syntes, de gjorde mig klam og ulækker, og det gik jeg meget op i. Det var lige ved, at hele

det godt og skidt. Nærmest sådan to skridt frem og to tilbage, fortæller patienten. -Efter et år forsvandt bumserne helt. Dermed også min undskyldning for at føle mig klam. Men jeg følte mig stadig hverken attraktiv eller lækker. Derfor måtte jeg i gang med at arbejde med de seksuelle problemer, jeg havde.

Seksualiteten

-Hvis du dengang havde spurgt mig, ville jeg have sagt, at jeg havde det godt med mænd og ofte nød det seksuelle.

-I dag kan jeg godt se, at jeg gik i seng med mænd, fordi jeg følte, at det gav mig værdi. For når jeg gik i seng med en

uden den mindste generthed om, hvor pinefuldt det var, de første gange lægen berørte hendes kønsorganer.

-De forbudte følelser kom rigtig frem til overfladen, da jeg begyndte at gå i krops-terapi. Følelser er forankret i kroppen, og når jeg blev berørt på intime steder, gennemlevede jeg nogle stærke følelsesmæssige ting. Jeg kunne godt selv mærke, det rykkede.

-Når lægen berørte mine skamlæber -der hvor jeg er allermost blottet - vakte det nogle meget ubehagelige følelser i mig. Nogle gange syntes jeg, at det var meget ubehageligt - nærmest overgrebsagtigt. Det vækkede nogle traumatiske minder i

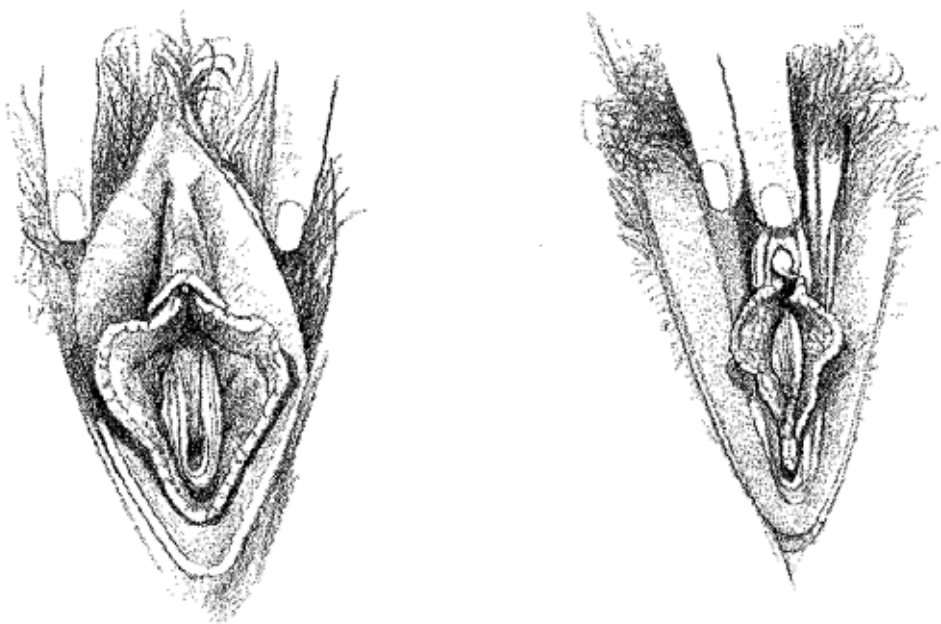
forandrede sig efter den behandling. De trak sig sammen, og det har ikke ændret sig siden, fortæller hun. -Jeg ved ikke, hvor skammen kom fra. Men der skal ikke så meget for at give et lille barn skam og skyldfølelser. Bare en uheldig bemærkning kan være nok.

-Det at mine skamlæber ændrede sig, gav mig vished for, at behandlingen virkede. Jeg synes, det er utroligt, at ens psyke kan påvirke kroppen så meget. I dag er jeg meget opmærksomhed på, at krop og sind hører sammen. -Jeg har lært at leve med mine følelser. Også de mindre pæne. Undervejs i behandlingsforløbet skældte jeg for eksempel min veninde ud, fordi jeg syntes, hun var så smuk. Jeg følte mig så grim, når jeg var sammen med hende.

-Det var svært at fortælle min gode veninde, at jeg var jaloux på hendes skønhed. For jeg syntes jo selv, det var under lavmålet. Tænk at være jaloux på en nær veninde. Men faktisk er vores forhold blevet meget bedre af det. Mere ærligt. Og nu er det ikke et problem længere.

-Der var også en kort overgang i starten af behandlingen, hvor blev jeg forelsket i lægen. Men det gennemskuede han lynhurtigt og konfronterede mig med det. Han forklarede, at det snart ville gå over. At det bare var fordi, jeg fik så meget opmærksomhed fra ham. Og han havde ret - det gik over af sig selv efter et par behandlinger, og jeg er fyldt med tillid og taknemmelig over den behandling, jeg har fået, siger hun. I øvrigt er der kommet orden på kærlighedslivet.

-Tidligere mødte jeg kun drenge. Nu har jeg mødt en mand, og i dag føler jeg mig kvindelig på en god måde. Vi kan gøre ting sammen, som jeg aldrig kunne før. Jeg er kureret for skam og berøringsangst, og jeg gider ikke længere opføre mig som en mand, afslutter hun.



Som patientens kønsorganer så ud før og efter vaginal akupressur. Patienten fortæller "mine indre skamlæber trak sig sammen efter den behandling. (Different types of Yonis showing how varied female sexual anatomy can be, after Betty Dodson's drawings from Sex for One)

lægen.

-Det viste sig, at det var en harmløs fedtknude, men lægen henviste mig til en psykolog, så der kunne blive taget hul på de andre problemer, jeg havde. Blandt andet sorgen over min mors død, fortæller patienten. Efter fem konsultationer hos psykologen fik hun af vide, at hun nu var så afklaret omkring sin mors død, at der ikke var grund til at fortsætte. Psykologen anbefalede bogen Nuets Kraft og afsluttede behandlingen i slutningen af 2002.

min eksistensberettigelse lå omkring huden på hagen. -Det var en god fysisk undskyldning for at gå til Søren. Jeg sagde til ham, at jeg gerne ville have fjernet mine bumser. Og så fik jeg en tid i hans klinik i Sundhedshuset. -Inden jeg startede behandling, regnede jeg med, at den ville vare omkring to måneder, og at alting så ville være fint igen.

-Men det varede ikke længe, før jeg fandt ud af, at jeg havde en hel del at arbejde med. Det blev til to års behandling, hvor jeg skiftevis havde

mand, så havde jeg en slags værdi for ham.

-I en periode afprøvede jeg mig selv med den der "jeg kan også bare knalde og skride". Men det var ikke ægte. For jeg var knust over det. Jeg fik mine følelser i klemme.

-I øvrigt var jeg også hæmmet i forhold til, hvad jeg kunne tillade mig at gøre, når jeg var sammen med en mand, siger hun.

Efter en periode med samtalerapi med fokus på hendes seksualitet, indledtes en periode med kropslig behandling. I dag fortæller hun

mig. Jeg lå ofte og græd og følte mig skamfuld.

-Men efter nogle gange fik jeg det bedre med det. En dag, hvor der var en sygeplejerske, der holdt mig på brystet, fik jeg tårer i øjnene, fordi jeg følte mig så tryk og privilegeret. Det var nærmest sådan mor-far agtigt, og jeg oplevede et gennembrud, da jeg storhulkede brød sammen. Det var her, jeg fandt ud af, at jeg havde fordømt mig selv og min seksualitet i mange år. Grædende gav jeg slip på det.

-Og mine indre skamlæber

Klinik for Holistisk Medicin & Sexologi

Fysisk og psykisk sygdom, seksuelle problemer, kroniske smerter, eksistentielle problemer.

Ved holistisk læge Søren Ventegodt m.fl.

600 kr/timen, Studerende og unge under 25 år halv pris.

Teglårdstræde 8A. Tidsbestilling på tlf.nr. +45 33 14 11 13 eller via mail til klinik@livskvalitet.org



Orgasme kan læres



En orgasme om dagen holder doktoren fra døren! Der er alt for mange kvinder, der er gået i stå i deres seksualitet og prøver at undgå sex med deres partnere. De har godt af et kursus hos mig, hvor de lærer at tage ansvar for deres orgasmer, siger terapeut Pia Struck, som underviser i, hvordan man får bedre orgasmer.

Pia Struck, 44 år, underviser i orgasmer og kvinders seksualitet.

Af Tina Varde

Det handler om personlig udvikling gennem at arbejde med seksualiteten! -Seksualiteten er vores urkraft fra vi er omkring 13 år, forklarer psykoterapeut Pia Struck, som har specialiseret sig i orgasmetræning og kvinders seksualitet. Forbilledet er amerikanske Betty Dodson, 75-årig forfatter til *Orgasm for two*, billedkunstner og debattør, som i 30 år har holdt orgasmekurser i USA. I 1973 overtalte Dodson

200 kvinder til at lade deres kusser fotografere forfra og bagfra og vakte opsigt, da de blev udstillet i et lysbilledshow i gigantstørrelse, oplyser Pia Struck. -Jeg læste om hende i Cupido for fire år siden og blev meget interesseret. Så jeg ringede til hende og fik lov til at komme over og være elev i en uge. Hun var meget inspirerende, og siden har jeg brugt Betty Dodsons tre timers videoer og to bøger som inspiration i min undervisning, siger Pia Struck. -Hver tredje danske kvinde har seksuelle problemer og har mere eller mindre lukket i for godteposen. Mange er

bange for at give slip og give sig hen. Bange for den kraftige vrede og sorg, der kan dukke op og blive forløst undervejs. Eller bange for graviditet og kønssygdomme. Seksualiteten er stadig tabubelagt, og det ligger stadig dybt i vores psyke. -Der er for eksempel stadig mange, der mener, det er helt i orden, at børn ser film med mord og vold, men ikke med seksualitet. Det synes jeg er helt vildt. -For en orgasme om dagen holder doktoren fra døren, og man kommer mere på plads i sin egen krop, når man opnår den afspænding, orgasmen giver.

-Desværre er der en del kvinder, der fornægter deres egen seksualitet. De er anspændte og lillepigeagtige - er aldrig blevet voksen-kvindelige. De kan måske godt tilfredsstille en partner, men ikke få noget ud af det selv. -Kvinder er ikke udstillingsgenstande eller værktøjer for mændenes lyst, der kun er værd at elske, når de har kroppe som 14-årige. Sex har intet med udseende eller alder at gøre. Vi er værd at score i enhver alder, understreger Pia Struck. Og tilføjer, at 75-årige Betty Dodson i øvrigt lever sammen med en 25-årig mand.

Liv mellem lårene

-Det er vigtigt at bruge tid på at lære at få orgasmer. Orgasmer bringer trivsel, og jo mere tid, man bruger på det, des større mængder energi får man. En god orgasme rensner energisystemet for stagneret energi. Derfor bliver man mere afslappet og venlig, når seksualiteten fungerer. -Jeg underviser kvinder i at få multiorgasmer og i at surfe på den seksuelle bølge, som er en helt fantastisk fornemmelse. -Desværre ser det ud til, at der snart kommer en trend med jomfrudyrkelse. De takkelige seksualfornægtende kvinder er allerede lidt på mode i USA, siger Pia Struck.

Hver måned arrangerer hun weekendkurser i kvindelig seksualitet. De starter om fredagen med videominikursus om kvinders kønsdele, seksualitet og orgasme, hvor også mænd er velkomne til at lære noget vigtigt om kvinders kønsdele, seksualitet og orgasme. Lørdag til søndag fortsættes med praktisk orgasmetræning i små grupper på to til fem kvinder. Kvinderne deltager i ritualer, som øger bevidstheden om egen seksualitet. Der bliver brugt spejle, dildoer og onani under kursusforløbet, hvor der både er plads til latter og gråd. Humor er en vigtig ingrediens i undervisningen. -Der findes mange vrangforestillinger omkring sex, som jeg gerne vil hjælpe til med at gøre op med. Og så er der en masse krops- og vejrtæknings teknik, som skal på plads. Sex bliver mindre mystisk. Mine kursister skal helst gå hjem og få det meget sjovere bagefter.

Der kommer mere liv mellem lårene på de fleste kvinder, jeg underviser, og jeg har mange taknemmelige ægtemænd på samvittigheden, tilføjer Pia Struck. Privat bor hun med kæresten Morten og to katte i Farum. Deres store fælles interesse - udover seksualiteten - er Asetroen. De dyrker de nordiske guder, og Pia er præstinde. Hun er desuden medlem af Mensa og har tidligere arbejdet en del som rejseleder. For hun elsker at rejse og taler ti sprog. Hendes personlige baggrund for at arbejde med seksualitet er barsk. I barndommen blev hun som lille pige misbrugt af

sin far, men fik gjort op med den voldsomme bagage via terapi og spirituel udvikling i fem hårde år, da hun var i tyverne, fortæller hun. Det er lykkedes hende at vende noget negativt til positivt....og i dag har hun stor glæde ved at arbejde med det positive og livsbekræftende ved seksualitet. Hun underviser nogle gange incest-ramte kvinder, men de tunge langvarende incestterapiforløb påtager hun sig ikke. Hos Pia handler det mere om at få nogle konkrete værktøjer til seksuel nydelse. Læs hendes gode råd her. Eller gå ind på hendes hjemmeside, hvis du vil vide mere. (www.seksualterapi.dk)

Gode råd fra Pia Struck

Sørg for at du får en orgasme hver dag. Mindst en lille en. Men helst mindst to der er kraftigere, om ugen. Sæt lyd på åndedrættet og skru op for din seksuelle fantasi. Brug gerne dildoer, hånd, mund, tunge, bruser, dynen ... hvad som helst du/din partner finder på. Onanilege er godt. Både alene og sammen med din partner. Giv dig tid til at nuldre kønsdelene, også brystvorterne hver dag. Lav knibeøvelser og hoftevip dagligt. Når man har en veltrænet bækkenbund, har man det simpelthen bedre seksuelt og helbredsmæssigt. Samtidig forebygger man at skulle gå med bind, fordi man ikke kan holde på vandet, når man bliver gammel. Tag ejerskab for livet i dine egne kønsdele. Vær trofast over for dig selv og dine egne behov og drifter. Men spørg før du rør. Aftal gerne grænserne på forhånd og overhold aftalerne. Brug altid kondom, hvis du eller din partner har skiftende partnere. Giv dig hen. Vær aktiv - lidt overiltning er sundt. Du behøver ikke ligne en barbie. Du må gerne blive rød og svedig. Det er en del af det. Glem alt om deller. Udseende har intet at sige, når i er i gang. Lad være med at forvente, at han kommer og serverer din orgasme på et sølvfad. Glem alt om kun at please ham. Gå efter at få en orgasme!

Sådan underviser Pia: Syv teknikker til opnåelse af orgastisk ekstase

Af Pia Struck

I min undervisning har jeg ingen forbehold overfor at lære en kvinde at bruge en elektrisk vibrator - især hvis hun aldrig har fået en orgasme før. Den stærke vedholdende stimulation fra disse massagemaskiner kan rette op på mange års erotisk/orgastisk fattigdom. Der er en generel, men unødigt frygt for, at det at bruge en vibrator gør, at man ikke er i stand til at have 'normal' sex - hvad det så end er. Jeg understreger for mine kvindelige elever, at de skal give slip på deres romantiske forestillinger om, at hun kun skal have orgasmer fra en partner og kun under samleje. Jeg understreger overfor mænd, at de skal give slip på at bevise, at de er gode i en seng ved at skulle give kvinden alle hendes orgasmer med sine kønsdele - illusioner alt sammen! I stedet kan par f.eks. tage en masse sexlegetøj med i sengen. De får det meget sjovere sammen, fordi sex bliver meget mere legende.

1. Genital Massage

For at opretholde et kærligt visuelt forhold til mine kønsdele, begynder jeg en stor del af mine self-loving sessioner foran et fritstående spejl. At trimme og forme min kønsbehåring giver mig en forhøjet bevidsthed for og en værdsættelse af mine smukke kønsdele. Jeg giver en kærlig blid massage til både de ydre og de indre dele - så langt jeg kan nå ind, afhængigt af min måde at sidde på. Undervejs mens jeg olierer og masserer hele området, trækker jeg forhuden blidt tilbage og blottet klitoris-hovedet. Så spreder jeg mine indre og ydre læber og beundrer udformningen og skønheden af mine kønsdele - min vulva.

2. At bruge PC musklen

PC musklen, Pubo Coccygeus, sidder tilhæftet ved siden af halebenet, går omkring anus, over hele bækkenbunden og fæstnes fortil på kønsbenet på både kvinder og mænd. For at lokalisere, hvor den er, stop urin-strømmen helt et par gange, mens du tisser. En svag og utrænede PC muskel resulterer i inkontinens. En stærk og veltrænede PC-muskel giver bedre orgasmer og bedre underlivshelbred. For at holde min PC muskel i form, gør jeg det, at jeg bevidst kniber og slipper næsten hele tiden under min self-loving og partnersex - dette intensiverer hver eneste orgasme væsentligt. Disse sammentrækninger kan mærkes både i anus, skeden, klitoris og penis.

3. Vaginal indføring

Jeg synes, at det er vigtigt at lave en eller anden form for regelmæssig indføring i skeden for at lufte den, stimulere smørelse og fugte skedens indre med naturlige kold-pressede olier. Jeg elsker at klemme min PC muskel omkring en dildo. Betty Dodsons vaginale massagestav er perfekt til det, især fordi jeg lægger stimulation på min urinrørssvamp/kvindelige prostata. Jeg foretrækker disse navne i stedet for g-punkt, fordi de er meget mindre forvirrende. Jeg kniber og holder fast om dildoen eller penis, når den er på vej ud, og slapper af og åbner, når den er på vej ind.

4. Åndedræt

Som alle andre atletiske aktiviteter kræver det, at jeg inhalerer masser af ilt som næring til min krop i bevægelse. At sætte pulsen i vejret og at bygge seksuel spænding op og at pumpe blod ind i mine kønsdele kræver masser af luft, især når jeg er tæt på orgasme. Der er masser af forskellige åndedrætsmønstre. Den mest enkle er at tage masser af ilt ind gennem næsen og ånde ud gennem munden, mens jeg laver højtlydt 'nydelyde' med min stemme - jeg kan finde på at variere lydstyrken, lege med vokalerne, og skifte mellem lys og mørk stemme og ind i mellem sige 'ja, ja'. Det er vigtigt at sætte masser af lyd på, da det forstærker energien til orgasmen. At komme er at synge sin seksuelle sang.

5. Hoftevipper

Jeg forsøger mig med forskellige rytmer, mens jeg onanerer til musik. Sex er energi og kærlighedens dans, mens jeg nydende bevæger kroppen, spænder og slipper forskellige muskler og skubber med små bevægelser eller fulde hofteving. Små eller store varierende hoftevip er som evighedsmaskiner i konstant bevægelse, hele vejen gennem både mine self-loving sessioner og samlejer. Under og efter jeg har fået orgasme, ryster og vibrerer min krop med efterdønninger og bølger af nydelse. Jeg fortsætter mine knibebevægelser, hoftevip og lyd på åndedrættet hele vejen for at holde energierne i fortsat bevægelse, for at bygge videre til næste orgasme, og især for at forlænge og forstærke nydelsen af den orgasme, jeg lige fik. Det at arbejde med kroppen og orgasme-energiene i bølger, gør det til en fornøjelse at lave seksuel surfing med multiorgasmerne - altså få orgasmerne og energierne til at blive ved med at bølge i længere tid. Vi har så meget mere ulevet energi-potentiale indeni, som bare venter på at blive leget med. De få bølgeskulp en del kvinder får, før de lander på sandet, ku' de sagtens arbejde med og træne op til at blive større under kyndig instruktion.

6. Stimulation af klitoris

Mens jeg bruger masser af smørelse, begynder jeg altid med klitoris-stimulation med mine fingre, hvorefter jeg fortsætter med den elektriske vibrator, Betty's Hitachi Magic Wand, som er den stærkeste form for stimulation. Jeg varierer rytmen og det tryk, jeg lægger på klitoris, idet jeg holder et meget let bevægende tryk indtil lige før jeg kommer. Når jeg har sex med min partner, gør vibratoren os ofte selskab i en herlig trekant.

7. Jeg kombinerer alle elementerne ved hjælp af seksuelle fantasier.

Langsom indføring, rytmisk stramning og afspænding af PC musklen, trække vejret dybt med nydelyd på under brugen af en eller anden form for klitoris-stimulation og konstant hoftevip. Ved at undersøge mit sind for erotiske billeder, seksuelle fantasier, varme erindringer, eller opdigtning af nye sexhistorier, højner jeg fornøjelsen af hver eneste self-loving session. Hvad der skal til, vil være forskelligt for hvert menneske, både periodevis gennem deres liv og fra dag til dag. Husk på at variation og mangfoldighed krydrer enhvers sexliv



Den 2. seksuelle revolution: Sex er blevet lige så almindeligt som at spise

Af Søren Ventegodt
Holistisk læge

Den første seksuelle revolution fulgtes med ungdomsoprøret i 60'erne og 70'erne, med stofferne og med rock-musikken. Det seneste 10-år er der dukket videnskabelige artikler op, der refererer til "den anden seksuelle revolution", der er kendetegnet ved at sex bliver trivialiseret, fordi det "bliver ligeså almindeligt at have sex som at spise". Sex behøver ikke længere en anledning, ikke længere stoffer for at ske, ikke længere fest og dans som anledning. Sex er blevet en del af unge menneskers hverdag. Sådan er det i det mindste i København, hvor antallet af piger under 15, der tager p-piller og har sex stot vokser år for år, og i dag er der tusindvis af dem viser statistikken. Samtidig eksploderer antallet af seksuelle kontakter mellem unge formidlet gennem internettet og ofte ret mondæne lounges og sexklubber for unge. Samtidig bliver de unge mere og mere seksuelt frigjorte og mere eksperimenterende end nogensinde.

Hvad betyder det at vores ungdomskultur er så seksualiseret, mens vores samfunds voksenkultur stadig har det så utrolig vanskeligt med intimitet, kropskontakt og seksualitet? Det betyder bl.a. at de fleste unge ikke kan tale med deres voksne pårørende om sex, for deres voksne har ikke nogen mulighed for at

forstå hvad der foregår, og ender ofte blot med blindt at fordømme, ligesom der i flere lande findes statslige (ret optimistiske) kampagner for at få unge til at dyrke mindre sex.

Den ældre generations fordømmelsen af de unges seksualitet betyder igen, at det er svært at få et ordentligt forhold til sex og få den nødvendige viden om prævention og sygdomsforebyggelse; antallet af seksuelt overførte sygdomme eksploderer derfor nu i mange lande. Men først og fremmest betyder den fordømmende holdning ofte en voldsom selvfjordømmelse, der giver mange, især pigerne, der nu talmæssigt er næsten lige så seksuelt aktive som drengene - sådan har det altså aldrig været før - store seksuelle vanskeligheder.

Dette betyder igen et stadigt større pres på den praktiserende læge for at løse og afhjælpe de ofte ret komplekse, seksuelle problemer, som mange unge henvender sig med - komplekse fordi eksistentielle problemer næsten altid er involveret under overfladen, med de seksuelle vanskeligheder som symptomer. Desværre er sundhedsvæsenet måske det mest konservative sted, hvad seksualitet angår, så lægen er ofte ikke kvalificeret til at hjælpe, og det er frygtelig synd. Det skyldes måske en manglende indsigt i den nye ungdomskultur, måske at læger ofte er opdraget til en

meget streng og restriktiv seksualmoral, der betyder at lægen, der skal rådgive, ofte er mindre seksuelt erfaren, end den unge, der skal rådgives. Dette må ikke opfattes sådan at vi skal slække på etikken, som er helt nødvendig for lægen; men man kan godt være etisk uden at være moralsk.

Een måde at afhjælpe problemerne på kunne være en massiv uddannelse af de nye læger i holistisk, eksistentielt orienteret sexologi, der synes mest egnet for unge[1] og at efteruddanne de allerede uddannede læger og terapeuter i emner som intimitet, berøring, seksualitet, seksualkultur, og holistisk sexologi. Alternativet til at tage behovet for hjælp alvorligt er at den alternative medicin også overtager seksualiteten som område, sådan som det allerede er ved at ske. Dette er næppe den mest hensigtsmæssige udvikling for samfundet. Seksualitet er et vigtigt og alvorligt emne, som bedst varetages af højtuddannede og helst også højtudviklede fagfolk.

1. Søren Ventegodt Gideon Vardi and Joav Merrick (2005). Holistic adolescent sexology: How to counsel and treat young people to alleviate and prevent sexual problems.
<http://bmj.com/cgi/ele-ters/330/7483/107#92872>, 15 Jan

Jungs teori for seksualitet:

Indre mand og ydre kvinde - eller omvendt! Vi har det hele



Carl Gustav Jung

Af Søren Ventegodt
Holistisk læge

En af de mest forklarende og levedygtige teorier for seksualitet er blevet fremsat af Jung i midten af sidste århundrede. Det er samtidig den måske mærkeligste teori der findes om det. På en måde måske også den eneste der bare giver et nogenlunde rimeligt fingerpeg om hvad der sker mellem mand og kvinde.

Animus & Anima

Jung forklarede seksualiteten mellem mand og kvinde som i bund og grund INDRE. Vi har alle det modsatte køn inden i, og når vi er sammen med en af modsat køn projicerer vi denne modsatkønnethed over i vedkommende, der derved bliver meget tiltrækkende. Des mere den ydre person ligner vores eget

billede af vores indre mand eller kvinde, des mere tiltrækkende bliver vedkommende.

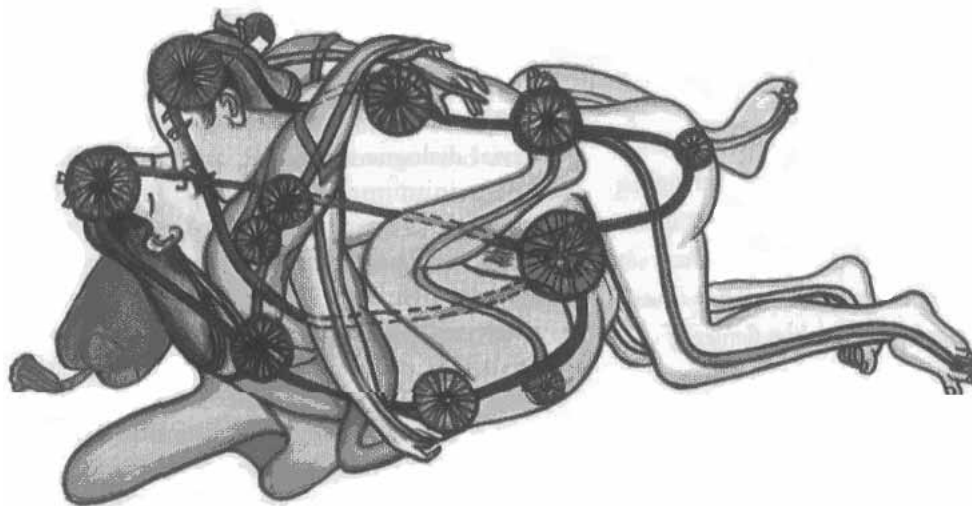
Det er en utrolig sjov teori. Der er kun ÉN mand og kun ÉN kvinde i hele universet: den mand jeg er, og så den kvinde jeg også er inden i. Min mor, min søster, min datter, min kæreste, min veninde, servitricen på den lokale café - alle er de i bund og grund, dybdepsykologisk forstået - en og samme kvinde. Det er godt nok en sjov ide.

Og des bedre vi har det med vores indre mand eller kvinde, des lettere er det at få lyst, at tænde seksuelt, at blive forelsket, at nyde det modsatte køn, at gå i seksuel ekstase - i det moderne, kliniske sprog: des mere orgastisk potente er vi. Des bedre er vi i stand til at repræsentere den kønslige pol vores biologi har valgt, i forhold til vores omverden.

Jung stopper ikke her. Han har et dybt kendskab til Tantra, den gamle indiske seksualyoga, som han tager videre ind i moderne tid.

Cirkulation af energi

Inderne havde ideen om at energien kunne cirkuleres, og mange moderne tantriske praksiser handler om cirkulation af seksuel energi. Når



patienter i terapien oplever at gå tilbage til fosterlivet, er dette ofte forbundet med ekstremt kraftige seksuelle fornemmelser, men sælsomt nok er der ikke andre end fosteret selv involveret her; det er som om vi fra starten af livet bliver skabt som to-polede væsener, med en meget kraftig livsenergi, der i bund og grund er seksuel og som om cirkulerer i vores eget system - en strøm der bringer liv og bevidsthed rundt i vores egen organisme, og forbinder krop, sind og sjæl. Når vi har sex med os selv, i drømme eller i vågen tilstand, sker der altså sådan en cirkulation af seksuel energi, der rejser sig fra vores

iboende modsatkønnethed.

Fosteroplevelserne taler stærkt for Jungs teori.

Kvinder er af natur multior-gastiske, fordi deres seksuelle mønster er modtagende, ikke givende og gennemtrængende som mandens. Den multior-gastiske mand forstår, når han har sex med sin kvinde, at holde på sin seksuelle energi, så denne ikke kastes bort i en udløsning og forspildes, men derimod cirkuleres; den sendes ud og modtages derefter straks igen i et lukket kredsløb. For at optræne dette, er det værdifuldt at arbejde med åndedrættet. Den klassiske øvelse er at manden i sexualakten

visualiserer at sende sin energi, sin "ånde" ind i kvindens skede, for derefter at visualiserer denne gennemtrængende energien gå op gennem hendes livmoder, og videre op gennem hjertet til sindet - for at komme retur ud gennem hendes bryster, mund og øjne. Tilsvarende kan kvinden visualiserer energien i denne cirkel som hun modtager gennem skeden. Når de begge svinger perfekt sammen, og i samme rytme visualiserer cirkulationen af den seksuelle energi, kan de efterhånden opbygge en meget stærk seksuel energi og bevidsthed; orgasmerne bliver til sidst ikke bare multiple, de bliver også altomfattende og tran-

scendente. Ifølge den klassiske Tantra tradition møder man til sidst Gud, man bliver et med universet i orgasmen. Det vanskelige er at tåle den intense nydelse, uden at få udadvendte orgasmer, der kaster energien bort.

Optræning af evnen til at cirkulere seksuel energi er en vigtig del af den holistiske sexologiske behandling af orgasmeproblemer - både hos mænd og kvinder. Der arbejdes almindeligvis med patientens egen cirkulation af seksuel energi - fx gennem tilbagevenden til fostertilstanden - idet man som terapeut må undgå at "blande energierne" - altså at cirkulerer sine egne seksuelle energier med patientens, for dette er energimæssigt set sex, også selv om man sidder langt fra hinanden og kun arbejder med åndedrættet. Terapeutens etik og udviklede evner til at holde de seksuelle grænser klart og præcist er en vigtig forudsætning for at kunne arbejde med holistisk sexologi. Træningen af terapeuten i dette er også den måske vigtigste og vanskeligste del af uddannelsen til holistisk behandler.

Klinisk Holistisk Medicin

Holistisk behandling af voldtægt og incest traumer

Forskning viser, at mindst 15% af den kvindelige befolkning i de vestlige lande har oplevet seksuelt misbrug, og alvorlige seksuelle traumer. Denne artikel forklarer hvordan patienter kan blive helbredt selv alvorligt seksuelt misbrug og traumer, når patienten får omsorg og ressourcer til at gå tilbage til de smertefulde livsoplevelser.

Når lægen drager omsorg og har patientens tillid, vil den følelsesmæssige støtte og helingsprocessen følge naturligt. Spontan regression i overskud af ressourcer er en tilsyneladende næsten smertefri måde at integrere de alvorlige traumer fra tidligere voldtægts- og incest oplevelser. Denne teknik er et anbefalet alternativ til den

klassiske tidslinjeterapi, der bruger terapeutiske kommandoer. Når traumatiserede patienter distancerer sig selv fra deres ægte selv (følelser, seksualitet og eksistentiel dybde, "sjæl"), vil de ofte miste deres energi og livsglæde. Dette betyder dog ikke at de er fortabte. Selvom det virker paradoksalt, vil et alvorligt traume

være en unik mulighed for at genvinde livsglæde. Patienten vil ofte blive rigt belønnet for det omfattende arbejde med at bevidstgøre og klarlægge, for pludseligt og uventet at opleve ny dybde i hans eller hendes eksistens og følelsesmæssige liv, en ny evne til forstå livet og andre mennesker. Så det der ligner en tragedie kan blive forvandlet

til en unik gave, hvis patienten får den fornødne støtte er der mulighed for healing og læring. Bevidsthedsmedicin kan give den støtte og omsorg som alvorligt traumatiserede patienter har behov for, for at deres sjæl kan hele.

Kilde: Ventegodt, S., Kandel, I., Neikrug, S., and Merrick, J. (2005) *Clinical holistic medicine: Holistic trauma treatment, for example following rape or incest - spontaneous regression and time line therapy.* TheScientificWorldJOURNAL 5, 288-297. Abstract.

Sexologi for teenagere: Ny teori forbedrer det kliniske arbejde

Teenagere er en gruppe, som ofte udvikler seksuelle problemer; den spirende seksualitet og kroppens og sindets hurtige forandring gør unge mennesker sårbare over for problemer på disse eksistentielle områder. Men det vil Ventegodt, Merrick & Vardi

gerne råde bod på: "Erfaringen viser, at seksuelle problemer hos teenagere og unge voksne næsten altid er grundet i eksistentielle og følelsesmæssige problemer. Derfor synes en holistisk tilgang, med fokus på fysiske, følelsesmæssige og eksistentielle aspekter af

problemerne at være passende." Med denne tilgang ønsker de tre behandlere at give sexologien et holistisk værktøj, der kan styrke behandlingen, så den omfatter mere end kun det seksuelle område: "Vi ønsker at teenageren skal

være en hel, balanceret, etisk og ressourcefuld person, ikke bare seksuelt velfungerende."

Læs hele artiklen fra BMJ på www.nymedicin.dk eller www.livskvalitet.org under artikler.

Lær at få bedre orgasmer
Seksualterapeutiske samtaler
www.Orgasmeskolen.dk
www.seksualterapi.dk
35 82 19 10
Pia Struck
Konsultation efter aftale
Jorcks Passage opg. A, 4. sal
1162 København K

At støbe i bronze



Om glæden ved at være mand og nyde kvinder uden sex

Af Søren Ventegodt

Som mand har jeg et stort behov for at nyde kvinder. Samtidig ønsker jeg et monogamt parforhold. Det er vigtigt for mig at være min kvinde tro. Min løsning har gennem årene været at arbejde med kvindekroppen i tegning, maleri, skulptur, og senest bronzestøbning.

At støbe kvinder i bronze er en helt speciel oplevelse - at gå fra det bløde kød og de kvindelige former, gradvist til gips, ler, voks og endeligt metal. Oplevelsen består i, at jeg giver mig selv lov til at stoppe op og nyde kvindekroppen. Det magiske er at lade det blive ved dette møde, og ikke tage det videre til sex, som vel er enhver mands umiddelbare indskydelse. Kunsten er netop ikke at blande energierne,

men at møde hende ved grænsen. At lade hende være sig selv, og forblive mig selv i mødet.

Polariteten, som er der naturligt, når en mand og kvinde er sammen, forstærkes af nøgenheden og især af vores fælles dagsorden om, at hun skal fremstilles, vise sig selv, som hun er allerdejlige, og foreviges i bronze på netop den måde. På samme måde som fotografiet afslører sjæl og karakter, fastholder den præcise støbning kvindens følelser i nuet; hendes sjæl og ånd sætter mageløst aftryk i metallet, der får liv og glans for altid.

En vigtig del af succes i livet synes jeg er at give sig selv lov til at være, leve, og at nyde. At støbe kvinder tager mig dybt ind i glæden ved at være mand. Jeg værdsætter dette fine nærvær, hvor jeg møder min model sjæl til sjæl, og inkluderer kroppen, for at

kalde hendes karakter, sjæl og væsen frem til det perfekte udtryk af hende. Jeg føler ofte en dyb kærlighed til dette unikke menneske, som giver mig denne store gave at være min model, så jeg får lov til at se hende, værdsætte, og anerkende hende, hendes krop og hendes væsen, selv om det jo så blot er nogle få timer, og så oftest aldrig mere. Måske skal jeg fortælle, at jeg ikke støber kvinder alene, for

det er trods alt et teknisk vanskeligt projekt. Vi er en lille gruppe. At arbejde med kvindekroppen i vores egen kunst er for mig en utrolig værdifuld og skøn måde at værdsætte, nyde og fejre kvinden på.

Se noget af udstillingen i Sundhedshuset, og fotos af bronzestøbninger og skulpturer på www.bronzekvin-der.dk



HOLISTISK SEXOLOGI FOR UNGE

Kursus for unge med seksuelle problemer

Vil du gerne forbedre dit sexliv, være attraktiv og velfungerende?

Den 10. og 11/9 2005 i Salen i Sundhedshuset arbejder vi med holistisk sexologi - beskrevet i bogen Bevidsthedsmedicin af Søren Ventegodt.

Kursusleder læge Søren Ventegodt og holistiske behandler elever

De fleste seksuelle problemer skyldes uforløste følelser, der gør, at du ikke er rigtig til stede i din egen krop. På kurset udforsker du din egen krop indre rum og de følelser og problemer, der ligger gemt. Du møder de følelser af skam og skyld og de negative holdninger, der blokerer og giver spændinger, mishag, irritation eller smerter.

Når du får hjælp og støtte til at få de vanskelige følelser og selvfordømmelsen ud af krop og sjæl forsvinder de blokeringer du har, så du bliver dig selv helt og fuldt. Din seksualitet bliver igen normal og naturlig.

På kurset kan du erfare, hvordan blot få timers modigt arbejde med dig selv kan gøre en stor forskel. Somme tider, men ikke altid, ligger der misbrug og krænkelser bag problemet, som gør at helingen tager længere tid; så er det godt at få taget hul på det.

Du er mellem 18 og 30 år og har problemer med:

- Manglende lyst
- At få orgasme

- Skedekrampe
- For tidlig sædafgang
- Egen anatomi, fx for store indre skamlæber
- Smerter under samleje
- Kroniske smerter i bækken, skede eller ydre kønsorganer (vulvodyni)
- Manglede evne til at få og nyde kontakten med det modsatte køn
- Sex-afhængighed og nymfomani
- Prostitution

På kurset arbejdes med vores holistisk medicin, der har 4 trin:

- 1) Kærlighed – arbejdet med en kærlig og forstående makker
- 2) Tillid – vi vil langsomt vinde din tillid så du tør tage imod vores hjælp
- 3) Støtte – for at hele behøver du opmærksomhed, omsorg, respekt, anerkendelse og accept
- 4) Helingsprocessen: mærk, erkend, giv slip

Kurset har følgende elementer:

- 1) Teori for kærlighed og seksualitet
- 2) Kønsorganernes anatomi og fysiologi
- 3) Den indre mand og den ydre kvinde – Jungs forståelse
- 4) Seksuel heling og dine følelser
- 5) Arbejde med krop, bækken og kønsorganer, bl.a. vaginal akupressur

Forberedende læsning inden kurset : Bevidsthedsmedicin (se nedenfor) Afsnittet om holistisk sexologi.

Tid: 10/9 2005 kl. 9.00 til 11/9 kl. ca. 16.00

Sted: Salen, Sundhedshuset, Teglgårdstræde 4-8, København K

Pris: 850 kr. (begge dage inkl. frokost)

For mere info www.livskvalitet.org

OBS: Kurset er et pilotkursus og stadig under udvikling. Al deltagelse sker frivilligt og under eget ansvar.

Kildefortegnelse:
Ventegodt, S., Morad, M., and Merrick, J. (2004) Clinical holistic medicine: Problems in sex and living together. ScientificWorldJOURNAL 4, 562-570.

Ventegodt, S., Morad, M., Hyam, E., and Merrick, J. (2004) Clinical holistic medicine: Holistic sexology and treatment of vulvodinia through existential therapy and acceptance through touch. TheScientificWorldJOURNAL 4, 571-580.

Bevidsthedsmedicin set gennem lægejournalen. Søren Ventegodt (2003) Livskvalitetsforlaget, København.

Seksualitet er for alle aldre



-Jeg går ind for, at man udviser respekt for ældre på alle områder. Også når det gælder deres seksualitet. Det er naturligt at have lyst hele livet, siger Birgitte Clausen. Hun er leder af et skærmet afsnit for mennesker med demens på Vejlbj Lokalcenter ved Århus. Arbejder desuden som holistisk sygeplejerske og lærer sammen med Søren Ventegodt, når han holder udviklingskurser.

Nærvær og intimitet er vigtigt uanset alder. Ældre mennesker har også brug for at blive rørt ved, og det er helt naturligt at have seksuel lyst hele livet.

Af Birgitte Clausen, sygeplejske

Mange ældre bliver næsten kun rørt ved, hvis de har et plejebenhov.

Vi føler os levende gennem at være i relation til et andet menneske. Og vi har brug for accept af kroppen.

Jeg har flere gange foreslået helkropsmassage til plejehjemsbeboere, der har råd til det. De blev roligere, mere nærværende og fik bedre blodcirkulation af det.

Ældre og seksualitet er desværre stadig et tabu, også i Danmark. Utilsigtet kommer en del plejepersonale ofte til at lege med de ældres følelser. For eksempel ved at sige: "nu skal jeg klæde dig flot på og give dig læbestift og smykker på. Så kan det være, at du får en lille kæreste til festen i aften".

Eller "skal du ikke snart have dig en kæreste, så du kan ligge i arm?"

Men hvis det endelig lykkes de ældre at finde sammen, svigter forståelsen. Ofte på grund af forargelse, mangel på viden og overraskelse over, at ældre har seksuel lyst.

Det er ikke usædvanligt, at der fnises og snakkes ud over hele

hjemmet - i stedet for at glæde sig over deres lykke og hjælpe med gode betingelser for forholdet.

For det er både sundt og naturligt, at ældre stadig har seksuel lyst. Heldigvis er der ved at opstå større åbenhed og forståelse for ældres seksualitet. Der findes efterhånden en del seksualvejledere, som opfordrer blandt andet plejepersonale til at uddanne sig, så de kan hjælpe og vejlede de ældre, som gerne vil bibeholde deres seksualliv hele livet.

Faktisk siger en få år gammel lov, at handicappede - herunder mennesker med demens - har ret til et sexliv, og at plejepersonalet på en eller anden måde skal hjælpe med at gøre det muligt, for de der har brug for det. Det kan være praktisk personlig hjælp. Eller det at skaffe et uforstyrret lokale. Det kan også være at sende bud efter en særligt egnet prostitueret med forståelse for handicappet og som kan lide ældre mennesker. Det er en betingelse at vedkommende vil komme gentagne gange, så den enkelte ikke skal indstille sig på en ny hver gang.

Man kan have brug for nogle hjælpemidler, måske en pornofilm.

Det er meget individuelt, men i følge loven skal vi hjælpe. Af og til har de ældre i sig selv ikke brug for assistance. Måske er opgaven i stedet at tale med de pårørende, så de ikke forsøger at skille et kærestepar, bare fordi de selv har svært ved at vænne sig til situationen.

Sex og penge

Af Birgit Olsen

Kan disse to livsområder eller begreber virkelig kædes sammen? Ja! Det mener jeg helt afgjort.

Penge og sex kan på flere planer betragtes som et byttedmiddel. Det er et værdifuldt udvekslingsmiddel og samtidig et legetøj. Uanset om vi betragter sex via prostitution, via kærlighed mellem to mennesker i et fast forhold eller som et middel til at "skabe" et barn så arten kan videreføres, vil der altid foregå en udveksling af værdi og energi på lige fod med penge.

Vi yder med vores evner i en eller anden form og omfang og modtager til gengæld penge eller sex. Vi giver og modtager... i en evig cyklus - en dans. Og netop i denne udveksling væg-

ter vi alle, i hvor høj grad vi vil yde i forhold til det, vi modtager. Vi vælger dermed balance eller ubalance.

Astrologisk set hører andres penge og seksualitet under samme hus (livsområde) og kan stort set betragtes som to tabu-belagte områder, der lever sine liv i det "skjulte". Men som dog alligevel er så rodfæstet og almindeligt i vores liv. Generelt taler vi ikke om penge og sex. Og slet ikke med hvem som helst. Vi skal føle os trygge - og helst også være intime under fire øjne.

Uden penge kan vi føle os helt fortabte og endda få følelsen af at gå til grunde. Kan vi sige det samme om sex?

Uanset hvad vi gør og tænker, så er livet en leg - som vi gerne må nyde og have det sjovt med.



Både penge og sex er energi, der er tabu omkring, siger Birgit Olsen. Hun er regnskabschef i et eventbureau. Men arbejder desuden med den åndelige side af økonomi under mottoet: penge er energi!



Maya Fridan arbejder som clairvoyant rådgiver i privaten i Hellerup. Hvor hun også for nylig har startet en clairvoyance-skole.

Clairvoyant om seksualitet

Af Maya Fridan

Vores seksualitet bygger på en af de vigtigste grundenergier i vores system. Den er med til at understøtte hele vores eksistensgrundlag. Seksualiteten dyrket på begge parter betingelser - uden at udøve skade på sig selv eller modparten - er med til at skabe en generel følelse af balance og tilfredshed. Det er meget vigtigt, at vi dyrker vores seksualitet med god samvittighed, men vi bør også være bevidste om de energier, vi udveksler med vores seksuelle partner. Er det den udveksling, vi ønsker?

Jeg tror, at det er vigtigt, at der er kærlighed og tillid til stede i selve akten.

Men ellers kan jeg ikke se, hvorfor vi ikke skulle dyrke disse positive energier, som i sidste ende er med til at stimulere og styrke vores kærlighedsfølelse og tolerance. Og dermed også har en positiv påvirkning af vores omgivelser! Lad os ikke diktere af alle de fordomme, der hersker omkring udøvelse af seksualitet dyrket med lyst. Lad os se det smukke i seksualiteten med alle de fine impulser, der bliver stimuleret både kropsligt og følelsesmæssigt. Og som i sidste instans er med til at virke stærkt healende på hele vores organisme

Vaginal akupressur og holistisk sexologi

2000 år gamle behandlingsformer er i brug igen

Af Søren Ventegodt, holistisk læge

Tusindvis af kvinder har problemer med underlivet. Det kan være blødningsforstyrrelser, ufrivillig barnløshed eller oftere seksuelle problemer som smerter, manglende eller utilstrækkelig evne til lyst, nydelse, ophidselse og/eller orgasme. Problemerne skyldes - ud fra en helhedsorienteret medicinsk forståelse - ofte at følelsesmæssige problemer ikke er blevet løst, men er blevet fortrængt til bækkenet og dets organer. De følelsesmæssige problemer hænger igen sammen med negative holdninger til sig selv, sit køn, kroppen og dens organer, og til seksualitet. Sådanne problemer kan løses gennem heling af de gamle sår på krop og sjæl i holistisk sexologisk terapi.

Helingsprocessen har 3 obligatoriske trin, som vi sammenfatter i ordene: mærk, erkend, giv slip[1]. Først må følelserne mærkes igen - vi taler om at sætte følelser på kroppen. Så må patienten sætter ord på følelserne, og forstå hvor problemerne kommer fra. Og sidst min ikke mindst må den person der heler giver slip på de negative holdninger og beslutninger der blev taget, dengang traumerne blev til.

Denne viden er velkendt og blev beskrevet i en række bøger fra lægevidenskabens vugge på Kos omkring 300 f.K. kendt som Corpus Hippocraticum, fordi Hippocrates blev anset for at være den bedste læge på sin tid og fader til det system der beskrives i de mange bøger. Det er interessant at massage af bækkenet gennem kropsåbningerne var en anerkendt metode i græsk oldtid[2]. Dette nødvendiggjorde den meget strikse

medicinske etik som blev grundlagt netop af Hippokrates, formentlig netop med det formål at han selv og hans mange elever kunne give den slags behandlinger.

Massage af kvinden gennem skeden skulle helbrede forstyrrelser i kvindens energisystem kendt som "hysteri", efter det græske ord for livmoder: Hystera. Behandlingen var i brug over det meste af den vestlige verden, indtil den industrielle revolution og pornografiens indtog, hvor den blev fordømt som pornografisk og dermed ikke længere god lægebehandling. Den udgik så vidt vides af brug herhjemme kort efter år 1800.

I dag har vi et mere afslappet forhold til krop og seksualitet, og en del terapeuter arbejder igen med mærke-terapi ind gennem skeden. Der er forskellige stilarter her, fra vaginal akupressur, der handler om at rejse energierne i meridianerne efter kinesisk system ofte for

at helbrede urinvejsinfektioner mm., over forskellige former for seksuel stimulation efter den indisk/tantriske tradition for at lære kvinden at rumme og håndtere sine seksuelle energier, til konfronterende terapi som er videreudviklet fra bioenergien, den Reichianske sexualterapi og den gestaltterapeutiske tradition, der forløser negative følelser og andre problemer forårsaget af tidligere seksuelle krænkelser eller svigt. Alle systemerne har dog det til fælles, at de søger at hjælpe patienten til at mærke spændinger og blokeringer, og de følelser og forstyrrelser, der skaber dem, for at skabe den bevidstgørelse, der er nødvendig for heling.

Det er klart at behandlingen og behandlingsmetoden må rette sig efter patientens behov; der er meget stor forskel på hvordan en patient med kroniske blæreproblemer og en pt. med kroniske smerter i kønsorganerne (vulvodyni) skal

behandles. Vigtigt er det altid at nøjes med den mindste behandling, der løser problemet; drejer det sig om seksuelle problemer er det mange gang nok at støtte patienten med en hånd udenpå kønsorganerne, så vil de følelser af skyld og skam mm. der forvolder vanskelighederne kunne løses; denne mindre proces kalder vi "accept gennem berøring"[3]. Somme tider vil samtale terapi alene kunne løse problemerne.

Vaginal akupressur udføres ved at lægge kvinden på et leje i en afslappet stilling med adgang til skeden (se figuren), hvorefter lægen eller behandleren indfører en eller to fingre, og presser på de ømme og spændte områder, der er tilgængelige gennem skeden. De fleste organer i det lille bækken er tilgængelig for den trænede terapeut. Kvindens opgave i forbindelse med behandlingen er at mærke hvilke fortrængte følelser, der kommer op gennem processen - skam, skyld, håbløshed, sek-

suel lyst, eller hvad det nu måtte være - og bearbejde dem, dvs. kigge på hvor de kommer fra og hvad det er der forhindrer hende i at gøre, være og opleve naturligt.

Vaginal akupressur er teknisk set en enkel procedure; en del enklere end den velkendte ofte ubehagelige gynækologiske undersøgelse, hvor der også indføres instrumenter, inspiceres, tages prøver etc.[4]. Alligevel må man ikke tage fejl af at dette er lægeligt arbejde, for udover den emotionelle sårbarhed, der altid er forbundet med kønsorganerne, er der mange smerter og problemer der skyldes infektioner, fibromer, svulster mm. som ikke bare kan masseres væk. Går du hos en ikke-lægelig terapeut, hvilket for så vidt er udmærket, må du huske at få suppleret den "alternative" gynækologiske behandling, som vaginal akupressur jo er i vores tid, med den almindelige lægelige undersøgelse og behandling.

Illustration by Leandra Hussey: Healing the yoni [5, side 271]: Det vigtigste ved seksuel heling med teknikker som vaginal akupressur og bækken massage er terapeutens evne til at fastholde sin intention om at hjælpe patienten, i stedet for at have sex selv. Dette er et spørgsmål om etik såvel som lægelig træning; etikken har derfor været i højsædet hos lægerne siden Hippocrates, der som det tydeligt fremgår af samtidens bøger underviste sine lægestuderende i disse teknikker, bl.a. for at helbrede forstyrrelser i kvindens energisystem, dengang kendt som "hysteri"[2].



1. Ventegodt, S. (2003) Bevidsthedsmedicin - set gennem lægejournalen. København: Forskningscenterets Forlag

2. Jones WHS. (1923-31) Hippocrates. Vol I-IV. London: William Heinemann.

3. Ventegodt, S., Morad, M., Hyam, E., and Merrick, J. (2004) Clinical holistic medicine: Holistic sexology and treatment of vulvodynia through existential therapy and acceptance through touch. TheScientificWorldJOURNAL 4, 571-580.

4. Ventegodt, S., Morad, M., and Merrick, J. (2004) Clinical holistic medicine: Holistic pelvic examination and holistic treatment of infertility. TheScientificWorldJOURNAL 4, 148-158.

5. Margot Anand (1989). The New Art of Sexual Extasy. Following the path of sacred sexuality. Los Angeles: Jeromy P.Tarcher Inc.

Gode bøger om tantra

Lama Yeshe, Introduction to Tantra: The transformation of desire, Wisdom Publications (1987) Canada
Margot Anand, Sexual ecstasy: The art of orgasm, Tarcher/Putnam (1995) United

States of America
Margot Anand, The new art of Sexual Ecstasy, Thorson (2003) Great Britain
Val Sampson, Tantra The art of mind blowing sex, Vermilion London (2002) Italy

Daniel Odier, Desire: The tantric path to awakening, Inner Traditions (2001) United States
David Deida, Intimate Communion; awakening your sexual essence, Health Communications, Inc (1995)

United States
David Deida, The Enlightened Sex Manual: Sexual skills for the superior lover, Sounds True (2004) Korea
Charles and Caroline Muir, Tantra The Art Of Conscious

Loving, Mercury House (1989) United States
Dr. John Mumford, Ecstasy Through Tantra, Llewellyn Publications (2002) United States
Nik Douglas and Penny Slinger, Sexual Secrets: the alchemy of

ecstasy, Destiny Books (2000) Hong Kong
Neel Fastang, Seksualitet, selvudvikling og tantra - en vestlig vej, Borgen (2003) København

annonce:



Sommerkursus i livskvalitet 17/7 - 23/7: Kærlighed, styrke og seksualitet

På Langeland handler det om at blive sig selv. Om at turde leve og elske. Om at turde udvikle sig og stille større krav til livet. Søren Ventegodt og Birgitte Clausen og deres elever sætter hjerterne og hjernerne i brand... i uge 29.

Livskvalitet, livskvalitet, livskvalitet. Alle taler om det, alle vil gerne have det. Men hvordan får man en god livskvalitet?

Først og fremmest må man finde ud af hvad man selv mener med ordet. Hvis livskvalitet er noget med sport skal man måske på idrætshøjskole, eller starte i en kickboxing club. Hvis det er noget med at tænke og tale skal man måske på biblioteket. Men hvad nu hvis det er noget med at elske - og at du er så neurotisk og forstyrret, at du bare ikke kan finde ud af kærligheden?

Hvad nu hvis du gerne vil fungere seksuelt, og på 10 år fungerer sex bare ikke for dig, det er bare ikke noget særligt - noget opreklameret fis, faktisk? Og hvad med kæresten - hvad hvis de forhold nummer ti stadig efterlader dig med følelsen af ikke at have fundet den rigtige? Og hvad med livet som helhed - det skulle være så spændende, udfordrende, fantastisk... og så er det faktisk kedeligt???

Måske er du uddannet - og så har du opdaget, at det du blev uddannet til var kedeligt? Måske går du ledig og ved nu slet ikke hvad dit liv skal bruges til? Måske er du under uddannelse og kommet i tvivl om du går den rigtige vej med dit liv, for du har indset at du aldrig kommer til at BRÆNDE for det du har valgt... hvad gør du så?

Måske kan du i bund og grund ikke finde dig til rette i livet. Du ved, der er mere. Du kan bare ikke få fat på, hvad det er...

Måske leder du stadig efter dine talenter, eller måske har du fundet dem, og synes bare ikke at der er plads til dig og brug for det du kan i denne her møg-verden?!?

Nåe ja, eller måske er du glad og i god udvikling, og har brug for en spark videre frem, en uge hvor du på en systematisk måde lærer livsfilosofi og hjælpekunst, ser problemer af alle slags - psykiske, fysiske, eksistentielle, spirituelle og seksuelle - blive løst af folk, der mødes for at gøre netop det: udvikle sig mod et helt, lykkeligt og velfungerende liv???

Lærerne er holistisk læge og livskvalitetsforsker Søren Ventegodt, og holistisk sygeplejerske Birgitte Clausen. "Holistisk" betyder helhedsorienteret. Søren har 20 års erfaring med experiential learning, og har ledet talrige kurser og events; derudover er han forfatter til bøger som "Livskvalitet", "Livsfilosofi der helbreder" og "Bevidsthedsmedicin", der med fordel kan læses inden kurset. Han er foredragsholder og medie-debatør. Han er en af vore få internationalt kendte personligheder på personlig vækst området, og han er førsteforfatter på mere end 60 videnskabelige artikler om holistisk medicin (se www.pubmed.gov og søg på Ventegodt).

Birgitte Clausen har et unikt talent for omsorg; i hendes nærhed føler man sig altid tryk og set. Hun har været Søren's elev gennem 5 år, og har undervist sammen med ham i nu 3 år. Som undervisere sammen er de allerede en legende, de tryller med deres kursister. De vil gøre alt hvad de kan for at hjælpe dig til en personlig opgradering, så pas på: Du vil aldrig mere blive den samme.

Måske er "Sommerkursus i livskvalitet - kærlighed, styrke og seksualitet" lige noget for dig? Det foregår uge 29, på Sundgården, en gammel præstegård, i Tranekjær på Langeland - fra Søndag ca. 16 til Lørdag ca. 12.

Gennem 6 fantastiske dage hjælper vi os selv og hinanden til et bedre liv og større indsigt. Det handler om at blive sig selv, og om at turde leve og elske. Det koster 4.500 kr. - 3.000 for studerende og unge under 25 alt inklusive. Der plejer at være omkring 30 deltagere; vi arbejder hårdt og målrettet mandag til fredag, hvor vi slutter af med en stor fest. Men hele ugen er faktisk en fest. Tilmelding på livskvalitet@livskvalitet.org eller på 33 14 11 13.

Se også www.livskvalitet.org.



Stuen er møbleret med arvestykker og genbrug.

Men så fik hun en hjernerystelse i forbindelse med en skiferie og blev beordret til at skrue ned for blusset i tre måneder. Det gav hende tid til at finde ud af, at hun faktisk elskede manden og gerne ville giftes med ham. -Han er en original, og jeg ledte ikke efter en kopi, så det passede mig fint, siger Louise Adrian. Troen havde hun allerede, inden hun fandt sammen med sin dengang teologistuderende mand. -Det kan jeg takke min søster for. Selvom vi hverken var døbt eller konfirmeret, begyndte hun tidligt at tale meget om Gud, og som 16-årig besluttede hun sig for at overgive sig til Gud. Jeg var noget bekymret og syntes nærmest, jeg mistede hende. Derfor besluttede jeg mig for at studere hendes nye verden indefra, så jeg kunne "redde hende". Men det endte med, at jeg fandt ud af, at der var noget, jeg havde overset, og at hun havde ret. Derfor besluttede jeg mig som 18-årig for at blive døbt og har været troende siden. -Senere er vores forældre også fulgt med. De har åbnet sig for det åndelige og valgte at

blive velsignede i kirken i forbindelse med deres sølvbryllup, fortæller hun. Louise Adrian er uddannet

cand. phil, organist og rytmikpædagog. Hun arbejder som organist og korleder for flere kor og arrangerer workshops.

Hun er et multimusisk menneske, der spiller på orgel, klaver, blokfløjte, klarinet og harmonika. Celloen er indtil videre en uforløst drøm, som må vente, til børnene fylder mindre. Hun kommer fra en musikalsk og kunstnerisk familie. Hendes mor Renée Adrian er kendt for sine musikalske legestuer over det ganske land - iført harmonika. Hendes far, tidligere russiskelektor Erik Adrian, spiller cello, og Louise har spillet kammermusik med familien, siden hun var 12 år. Familien samles stadig jævnligt til musikalske træf med venner i forældrenes hjem i Albertslund. Det er noget, som kan få selv tvillingdrengene til at falde helt ned og være stille. De elsker at lytte til musik. Men ellers sørger parrets fem livlige børn for at der altid er liv i kroene. Louise og Erik arbejder begge på deltid for at tage sig af børnene og er engageret i foreningen SAMFO, der vil forbedre forældres muligheder for at passe børn hjemme i stedet for at placere dem i institutioner. Ægteparret har også været med til at starte "foreningen for hjemmegående børn" - som skaber mulighed for, at børn af hjemmegående kan møde andre børn. Ægteparret er begge ildsjæle, der kæmper for de værdier, de

tror på og for at hjælpe andre. De har mange jern i ilden, og kedsomhed er et fremmedord i den dynamiske familie. Indretningen i hjemmet er langt fra stilrene drømmeboliger. Børnene sørger for, at der aldrig er klinisk ryddet op. Til gengæld er her rart at være, og man kan mærke, at boligen har sjæl.

-Vi har altså virkelig ryddet op, inden du kom, men sig bare til, hvis der er for mange bunker, siger Louise Adrian til fotografen, da han ankommer. Hun har opgivet at være perfekt og styre alting. Hendes tvillingedrenge Julius og Leander på fire år, er et par krudtugler, der i øvrigt overhovedet ikke ønsker at lade



Der bages jævnligt i hjemmet på Vesterbro.



Man kan lege fangeleg i den lange gang, der er opstået, fordi to lejligheder er blevet slået sammen.

Maleriske rum



I Christines atelier hænger masser af hendes kraftfyldte malerier. I en tilbygning lavet af gasbeton og nedrivningsvinduer - i en stil som passer til det oprindelige bondehus.

Kunstmaleren Christine Scherfig har dybe kunstneriske rødder. Hun bor og arbejder helt tæt på naturen. I et bondehus fyldt med tre generationers pragtfulde malerier. En gang om året udstiller hun i Helligaandshuset i København som medlem af Kunstnersammenslutningen maj 93.

Fotos: Ole Winther
Tekst: Tina Varde

At besøge malerinden Christine Scherfig, 60 år, er som at tage på museum. Overalt på væggene i det stråtekte bondehus i Faksemosen Nordsjælland hænger smukke malerier og vidner om hendes livslange kærlighed til billedkunsten. De kraftfyldte malerier med frugter, blomster og dyr har hun malet selv. Andre har ægtemanden, naturmaleren Kjeld Heltoft. Og hendes forældre: kunstmalerne Elisabeth Karlinsky og Hans Scherfig. Sidstnævnte som bl.a. også skrev bøgerne: Det forsømte forår og Den forsvundne fuldmægtig, der spidder småborgerlighed og dobbeltmoral på fin finurlig vis. Både Arbejdermuseet og Sophienholm kører i øjeblikket særudstillinger om Hans Scherfig, fordi han ville være fyldt 100 år i april. I bondehuset hænger også

malerier af Christines bedstefar, Anton Karlinsky, som var portrætmaler. Hans atelier i Wien var så stort, at børnene kunne og måtte cykle rundt i det. Endelig er her fundet plads til et par fine plakater lavet af Christines søn, grafikeren Leo Scherfig. Men selvom væggene er spækket med den kunstneriske arv, sætter Christine en ære i at stå på egne ben. -Engang blev min bror spurgt, om han var i familie med Hans Scherfig. "Ja, men langt ude", svarede han. For man vil jo gerne være sig selv! pointerer Christine. Og hun er helt sin egen. Hendes billeder er fyldt med kraft, og så kan hun noget med farver, som får billeder til nærmest at stråle af varme. Man behøver ikke have studeret kunsthistorie for at få glæde af hendes jordnære motiver fra hverdagen. De taler for sig selv. I bondehuset finder hun sine dyre- og naturmotiver lige uden for døren. I den store have med bl.a. vildgæs, dværghøns, hornugler, georginer og stokroser, som hun selv sår. Med frø, som ofte kan spores tilbage til hendes barndomshjem. Hvor hun fik åbnet sluserne for sin store kærlighed til naturen. -Som barn boede jeg i Såne (Nordsjælland). Min far kunne ikke cykle, så vi gik altid. Så snakker man godt, Vi gik

lange ture gennem skove og marker. Vi fandt vandhuller og fangede ting til akvariet. Jeg er vild med vanddyr, frøæg, haletudser og guldfisk, og jeg prøver at give det videre til børnebørnene, siger malerinden. Hun flyttede til Faksemosen i 1968. I mange år boede hun her sammen med sin første mand, maleren Jørgen C. Rasmussen, som hun har fået sine tre børn med. -Jeg havde lige fået mit første barn, Leo, da jeg flyttede hertil. Min drøm var at kunne stille barnevognen under et træ, så han kunne høre fuglene. -Min far betalte udbetalingen på huset. Det var lillebitte. Men vi har bygget til flere gange efter behov og økonomi. Det har nogle gange været vildt besværligt og dyrt. Men jeg har altid synes, det er dejligt at have sit eget hus. Jeg ville heller ikke ane, hvad jeg skulle male, hvis jeg boede i København, siger Christine. I dag er huset stort. Det lille hus, som oprindeligt var omkring 60 kvm, blev fra starten udvidet med en stue. Til gengæld trak det lidt ud med toilettet. Først tretten år senere var det slut med at tømme spand. -Vi spurgte flere gange børnene. Skal vi få lavet WC eller tage ud at rejse? Ud at rejse, råbte de i kor, og så gjorde vi det, fortæller Christine.

Dengang havde huset egen brønd, og vasketøjet blev for det meste okker-farvet. Christine tog konsekvensen og begyndte at gå i sort tøj. Det har hun gjort siden.

Allerede som barn lærte hun, at det gælder om at gøre en dyd ud af nødvendigheden. Som dengang hun måtte gå i sine brødres aflagte tøj og blev drillet med det i skolen.

-"Du skal bare sige, det bliver meget moderne engang", sagde min mor til mig. Det gjorde jeg så, og det hjalp faktisk, fortæller Christine. Faksemosen er en gammel



Christine Scherfig og Kjeld Heltoft har hvert sit atelier, men mødes ofte hos hinanden. Her i hendes atelier.



Den gamle dukke har tilhørt Hans Scherfig og fortæller lidt om legebarnet i ham. -Han tog den med mange steder. Engang tog han den med, da han skulle til Paris sammen med min mor. Om natten lå den i midten, fortæller Christine. Postkortene er blot et par af dem, der er blevet sendt til dukken gennem årene.

tørvemose, og her kan være meget fugtigt. Engang stod haven under vand. I stedet for at bekymre sig over vandstanden, købte Christine en gummibåd, som børnene kunne more sig med. Hun har jordforbindelsen i orden og er praktisk anlagt. Har ikke været bange for selv at sætte hylder op eller kaste sig ud i hverdagens mange opgaver gennem årene. -Det kan være praktisk, når man gifter sig med kunstnere, siger Christine, som dog har måtte trappe lidt ned på grund af gig. Bil og kørekort har hun aldrig

ejet. Synes heller ikke hun har haft brug for det. Til gengæld har hun cyklet meget gennem årene eller brugt busser og tog. Desuden kan man tage en del taxier for de penge, der spares på bil. I en stor tilbygning, der stilmæssigt passer til huset, har Christine sit atelier. En gang om året udstiller hun fast i Helligaandshuset i København som medlem af Kunstnersammenslutningen maj 93. Det har hun gjort hvert år i tretten år. -Jeg maler hver dag. Det er dejligt. En stor glæde. Men også vildt nervøst, for jeg vil

have, det skal blive godt. Og jeg kæmper med det hver gang, siger Christine. Da hendes børn i sin tid flyttede hjemmefra, og hun også blev skilt, boede hun en stund alene i bondehuset. Indtil en særlig stor tilbygning så dagens lys. En selvstændig bolig med endnu et stort atelier. Ind rykkede Christines mor, malerinden Elisabeth Karlinsky, som var blevet alene efter mandens død i 1979. Hun boede og arbejdede tæt på sin datter indtil hun måtte på plejehjem. For 12 år siden rykkede så Elisabeth Karlinskys ven og kollega, naturmaleren Kjeld Heltoft ind. Han overtog moderens selvstændige bolig og atelier. Der var i forvejen gode vibrationer imellem Christine Scherfig og Kjeld Heltoft, og i 1997 friede han til hende med et maleri, der forestiller deres bryllup i en smuk norsk kirke. Nøjagtig som bryllupet senere kom til at foregå i virkeligheden. -Vi prøver at leve et muntert liv sammen, for det giver modstandskraft til de perioder, hvor ulykkerne tårner sig op, fortæller parret. -Vi har hvert sit hus, og det passer os fint. Vi har børn fra hvert vores ægteskab, og jeg synes også, det er rart at kunne have en venindesnak uden Kjeld, siger Christine. -Ja, man behøver ikke være to til alting, indskyder Kjeld, som er medlem af Corner og bl.a. udstiller på Charlottenborg. Desuden har han skrevet flere bøger om billedkunstnere som Lauritz Hartz, Sven Havsteen-Mikkelsen og om eventyrdigteren

H.C.Andersen som billedkunstner. Den sidstnævnte bog er oversat til flere sprog og udgives snart også på kinesisk. Men han er først og fremmest en maler og grafiker, der, ligesom hustruen, ser det store i det små. -Vi maler det, vi er forankrede i. Naturen, fuglene, menneskets vandring under lyset. Vi vil gerne fremhæve noget groende og stærkt positivt. Det er vores budskab, fortæller Kjeld.

Det er det kraftfyldte, der interesserer Christine mest. Den der med hvor fint det tager sig ud, er ikke det vigtigste. Selvom det selvfølgelig gerne må være lidt smukt, kommer æstetikken altid i anden række. Hendes malerier er blevet kaldt "økologisk altertavler", men hun er ikke medlem af folkekirken. Men kender sin bibelhistorie. -Alle malere bruger biblen som påskud for malerier, og man skal kende sin kultur.

Men jeg synes, det er samværet mellem mennesker, det kommer an på, siger Christine. Dyrelivet i bondehuset omfatter udover de to kunstnere en kat, to skildpadder, som snart fylder hundrede år og har tilhørt Christines forældre. Samt et ukendt antal salamandre, som bor i jorden under gulvene i det oprindelige bondehus og kommer frem hvert år i marts måned.



Også Christines stue viser hendes store interesse for malerkunsten.



Hjemmet er fyldt med arvestykker og foræringer fra venner og bekendte. Christine har aldrig gået særligt meget op i møbler. Hun interesserer sig mest for det, der hænger på væggene.

Nyt fra forskningen

The QOL Circle

The QOL Circle - fremskridt for forskningen i klinisk holistisk medicin: holistisk sexologi, psykiatri og oncologi.

Siden sidste nummer af Ny Medicin har det internaonale forskersamarbejde "The QOL Circle" under ledelse af Joav

Merrick udgivet flere artikler om holistisk medicin og debatindlæg på det ansette medicinske tidsskrift BMJs hjemmeside. Det vigtigste af disse videnskabelige arbejder er formentlig "Holistic Adelescent Sexology" - holistisk teenage sexologi i BMJ.

Her fremlægges en ny teori for sammenhængen mellem seksuelle og eksistentielle problemer. Med denne teori ser det ud til, at unge mennesker med både seksuelle og eksistentielle problemer effektivt kan hjælpes.

Forskning i homøopati

Af Søren Ventegodt, læge

Det anslås almindeligvis at omkring hver 10. lægebehandling i verden er en homeopatisk behandling. Internationalt diskuteres det imidlertid om - og hvordan homeopati virker. Et nyt forsøg, der skal undersøge

effekten af homeopatisk behandling, er under tilrettelæggelse i Sundhedshuset i København. Der anvendes en ny enkel metode til dokumentation af effekten som kaldes Square Cure Paradigm, og der bruges et enkelt spørgeskema om livskvalitet og helbred. Undersøgelsen skal vise i

hvilken udstrækning homeopatisk behandling hjælper patienterne til at hele. Ønsker du at være med i forsøget kan du henvende dig til Jannich Kristian Petersen - klassisk homøopat M.D.S.K.H. Skriv til ham i Sundhedshuset, hvis du vil vide mere.

International debat om homøopati

Homøopati virker måske, men de homeopatiske præparater virker ikke i sig selv, viser nye dobbeltblinde undersøgelser
Af Søren Ventegodt, læge

En stor debat ruller i BMJ. Det startede med at en artikel først viste at "vand kan huske". Vandet, der husker er homøopatiske præparater, der er "potentieret" ved rystning og fortynding til der ikke er aktive molekyler tilbage i medicinen. En gruppe skeptiske videnskabsfolk gik resultaterne igennem og fandt nogle ting, der skulle rettes i udførelsen. Da forsøget blev gentaget virkede præparater-

ne ikke. Selv om mange patienter fortæller, at de er glade for homøopati, der virker gennem bevidstgørelse og løsning af karaktermæssige problemer, er det altså ikke den homøopatiske medicin i sig selv der virker, viser den seneste forskning. Imidlertid kan denne forskning belyse forskellige aspekter af behandlingen, enten effekten af den homøopatiske medicin i sig selv, eller effekten af den homøopatiske behandling som helhed for patienten. Den sidste forskning kan sagtens vise at homøopati virker, selv om pillerne ikke gør det. Det er nemlig formentlig selve samspillet med

en dygtig homøopat og patienten, der gør forskellen for patienterne. Effekten af behandlingen er vanskelig at undersøge, fordi vi mangler gode teorier for bevidsthed, men måling af livskvalitet og selv vurderet helbred før og efter behandlingen vil formentlig kunne bruges som metode.

G T Lewith, A D Watkins, M E Hyland, S Shaw, J A Broomfield, G Dolan, S T Holgate Southampton Use of ultramolecular potencies of allergen to treat asthmatic people allergic to house dust mite: double blind randomised controlled clinical trial BMJ 2002;324:520 (2 March)

Behandling af kroniske smerter

Clinical holistic medicine: Chronic pain in internal organs

Søren Ventegodt and Joav Merrick (2005) TheScientificWorldJOURNAL 5, 205-210

Holistic medicine seems to be efficient in the treatment of chronic pain in the internal organs, especially when the pain has no known cause. It is quite surprising that while chronic pains can be one of the toughest challenges in the biomedical clinic, it is often one of the simplest things to alleviate in the holistic clinic. These pains are

regarded as caused by repressed emotions and explained as a psychosomatic reaction. Using holistic medicine, the patient can often be cured of the sufferings, when he or she assumes responsibility for the repressed feelings. The holistic process theory of healing states that the return to the natural (pain free) state of being is possible, whenever the person obtains the resources needed for the existential healing. This shift is explained by the related quality of life and life mission theories. The resources needed are "holding" or genuine care in the

dimensions: awareness, respect, care, acknowledgment and acceptance with support and processing in the dimensions: feeling, understanding and letting go of negative attitudes and beliefs. The preconditions for the holistic healing to take place are "love" and trust, and thus obtaining the full trust of the patient, seems to be the biggest challenge of holistic medicine, especially when dealing with a patient in pain.

34 nye artikler om holistisk medicin kan læses på www.livskvalitet.org

Uddannelse med selvudvikling

Af Rasmus Folehave

En snak med to af behandlereleverne i Forskningscenter for Livskvalitet

Maj Lyck Nielsen, 32 år og Herluf Riddersholm, 26 år, er elever på den fireårige holistiske behandleruddannelse på Forskningscenter for Livskvalitet. De har været i gang siden 2003. Begge har

taget andre uddannelser - uden helt at finde det de søgte. Maj er uddannet ergoterapeut. Mit første job var på en lukket psykiatrisk afdeling, hvor der ikke var nogen reel kontakt med patienterne. Vi arbejdede kun med symptombehandling. Derfor kom jeg efterhånden til at synes, at der manglede noget i jobbet og forholdet til patienterne, fortæller hun. I stedet arbejdede hun i en periode med kognitiv terapi, men opdagede, at heller ikke det var tilfredsstillende; hun savnede stadig den nære patientkontakt og følelsen af at gå i dybden med folks problemer. -I 2002 var jeg til et foredrag med Søren Ventegodt, og her talte han om alt det, jeg syntes manglede i hospitalsverdenen. Han talte om at tage fat i folks eksistentielle problemer og bruge kærlighed og nære relationer til at heale mennesker. Så startede jeg i terapi herinde, og så er det gået langsomt frem derfra, først som holder

(støtteperson, red.) og assistent, og nu starter jeg på den del af elevforløbet, hvor jeg selv arbejder med patienter.

Herlufs baggrund er en helt anden: Jeg læste til ingeniør i fem år, og var lige ved at være færdig, men jeg savnede noget i min uddannelse, noget som ikke bare var analytisk og matematisk. Der var noget, som jeg hungrede efter, men som min daværende uddannelse ikke kunne tilbyde. Det fandt jeg så på Forskningscenter for Livskvalitet, efter at jeg startede i terapi herinde. Den holistiske behandleruddannelse indebærer andet end bare teoretisk viden og tekniske færdigheder; den er også en lang proces, der skaber den selvindsigt, som er nødvendig for at terapeuten kan hjælpe andre. Eftersom den holistiske terapi fokuserer på kontakten med patienten, er det vigtigt, at terapeuten selv er i god balance. -I og med at man går ind i sådan en dyb relation med patienten, kan man ikke undgå selv at blive påvirket af

det. Og så kan man bruge det man lærer, i sit eget liv. Også for Herluf har den menneskelige kontakt vist sig at være et talent: -Når en patient genoplever noget traumatisk og har brug for omsorg under

terapien, føles det helt naturligt for mig at give den omsorg og fysiske kontakt, også selvom det ikke er familie eller en ven, man står over for, tilføjer han.



Maj Lyck Nielsen har en baggrund som ergoterapeut, men valgte at gå i gang med den holistiske behandleruddannelse, fordi hun synes at den nære kontakt mellem patient og behandler er altafgørende.



Herluf Riddersholm droppede matematikken og blev elev i klinikken i Forskningscenter for Livskvalitet.

annonce:

Bliv elev på Nordic School of Holistic Medicine



Stine Hedeboe Herbert

27 år, uddannet sygeplejerske, handicaphjælper, receptionist i Sundhedshuset.

Jeg er startet på uddannelsen som holistisk behandler fordi jeg følte mig meget begrænset i mit arbejde som sygeplejerske, fordi jeg ønsker at kunne gå i dybden med alle aspekter af patientens liv og hjælpe dem til at få en mere eksistentiel helbredelse. Uddannelsen har indtil videre givet mig stor indsigt i mit liv, og igangsat en grundlæggende selvudvikling, som gør mit liv rigere.



Suzette Thegler

43 år, ledene ergoterapeut i Ballerup kommune, holistisk behandler elev.

Mange års erfaring som ergoterapeut har vist mig behovet for en behandlingsform, der tager fat på mere grundlæggende problemstillinger i syge menneskers liv for at hele sygdomme. Uddannelsen tager udgangspunkt i en selv som menneske og er en rejse i teori og praksis i en skøn forening. Det er godt at blive klog af.



Maj Lyck Nielsen

32 år, ergoterapeut. Arbejder indenfor psykiatri med udslusning af sindslidende til egen lejlighed og som elev i praktik på Forsknings-

linik for Holistisk Medicin

Min interesse for Holistisk medicin startede, da jeg som nyuddannet ergoterapeut fik job på en psykiatrisk afdeling. Det blev tydeligt for mig, hvordan sundhedssystemet er fokuseret på behandling af symptomer og ikke de virkelige problemer, der ligger til grund herfor.

Den holistiske medicin behandler den dybe menneskelige eksistens.

Uddannelsen er en stærk og smuk rejse ind i personlig udvikling, der vækker alle vores talenter og ressourcer til live. Med disse talenter og ressourcer bliver vi selv sat fri og i stand til at gøre en forskel for andre. Vi bliver værdifulde for hinanden i gruppen og for den verden, der omgiver os. Det hele til gavn for at bringe eksistensen i balance.



Chastine Hansen

27 år, studerer til sygeplejerske, BA. Arbejder på Rigs-hospitalet, afd.0, studentermedhjælp i Sundheds-huset.

Jeg har valgt at gå på uddannelse i Holistisk Medicin for at hjælpe mennesker til at blive helbredt for deres sygdomme. Uddannelsen er særlig interessant for mig idet den er bygget op af de forgreninger af visdom, som livets mysterier består af, og som ikke kan skilles fra hinanden, når man skal behandle mennesker. Ethvert menneske er fantastisk og unikt.



Mette Overbeck Madsen

22 år, Diplom - Elite træner, holistisk behandler elev

Jeg har valgt uddannelsen som holistisk behandler for at hjælpe folk med at blive lykkeligere. Vi lærer om livet,

os selv og hinanden. Derfor kan jeg anbefale denne uddannelse til andre som har lyst til at hjælpe sig selv og andre videre frem i livet.



Simon Jørgensen

CGI-artist, cand.it

Jeg studere holistisk medicin for at fremme min egen og andre menneskers fysiske og psykiske velbefindende. Jeg anbefaler at følge uddannelsen til holistisk behandler, fordi jeg selv derigennem oplever at kunne favne livet, eksistensen og andre mennesker med en hidtil uset glæde og intensitet.



Laila Bassaine

32 år, selvstændig, arbejder i egen forretning

Jeg har valgt denne uddannelse, fordi jeg har et stærkt ønske om at hjælpe andre mennesker og gøre det som er meningsfuldt i mit liv. De teorier og metoder som Søren og Birgitte bruger giver mig denne mening. Jeg føler at jeg kan være med til at gøre en forskel. Jeg vil gerne anbefale uddannelsen. Den lærer mig meget om livet og hjælper mig til at vokse.



Lars Enevoldsen

Selvstændig, indehaver af Sandwich Shoppen i Randers

Jeg har valgt at studere holistisk medicin fordi jeg selv har

ønsket om at blive et helt menneske og derigennem blive god til at hjælpe andre. Uddannelsen har vist sig at være lige mig, idet der hele tiden sker noget uventet og impulsivt eller bevægende, og humoren er løbende inde i billedet. Ens grænser bliver sat på en prøve, så man mærker virkelig sig selv og andre. Jeg har f. eks opdaget at jeg har en stærk energi der i høj grad påvirker mine mennesker. Denne energi glæder jeg mig til at mestre til gode for mig og andre.



Susan Linda Jacobsen

47 år, grunduddannelse i psykodynamisk psykoterapi, arbejder i lufthavnen (L.S.G.) som "sky chef"

Jeg har valgt denne uddannelse for at kunne hjælpe menneske med den omsorg, respekt, tryghed og kærlighed, der gør det muligt at hele. Jeg anbefaler uddannelsen som holistisk behandler fordi den lærer mig at give præcist den omsorg, respekt, tryghed og kærlighed, der er brug for.



Herluf Riddersholm

26 år, stud.polyt, civilingeniørstuderende, bioteknolog

Jeg har valgt uddannelsen efter at have været tilknyttet klinikken i to år fortrinsvis som patient. Motivationen er min interesse i mennesker, deres natur og glæden ved at arbejde med deres personlige udvikling og arbejde med mig selv. Jeg anbefaler denne uddannelse til dem, der vil arbejde med personlig udvikling, tør arbejde hårdt på sin egen, til dem der vil hjælpe af et godt hjerte. Det er essentielt at turde at læne sig frem i vores gruppe og blive værdifuld, såvel som åbenhjertet at modtage.



Tove Andersen

61 år, zoneterapeut og astrolog

Jeg har arbejdet både i den alternative verden og på sygehus i brystkræftafdeling som sekretær. Jeg fandt begge områder ufyldstgørende, søgte og fandt denne uddannelse, som er det link, der forbinder de to verdener i eet og gør det mere helt og komplet. Jeg anbefaler denne uddannelse, da vi arbejder i en familie atmosfære af tillid, kærlighed, støtte, leg og hygge, hvor vi lærer gennem egne erfaringer, som bliver og er til gavn for patienter i klinik og på hospital.



Hanne Lillehagen, kræftpatient og holistisk behandler elev. Læs hendes historie i Ny Medicin nr. 1!



Lærer Birgitte Clausen

Sygeplejerske, demenskoordinator Vejleby Lokalcenter Århus 52 år, underviser på livskvalitetskurser gennem fem år og på holistisk behandler uddannelsen.

"Jeg arbejder med holistisk medicin fordi det er det menneskesyn og den livsfilosofi, som jeg har de bedste erfaringer med. Jeg har set mange gode resultater hos patienter, der var opgivet af sundhedsvæsnet. Samarbejdet med Søren Ventegodt er personligt og fagligt udviklende



Lærer Søren Ventegodt

44 år, læge, forsker, forfatter, foredragsholder.

At jeg har startet på at uddanne andre i holistisk medicin, er utrolig spændende for mig - vel det største der er sket for mig i min karriere som læge. Jeg er stadig lidt overrasket over at være kommet så langt med mig selv og med min forståelse og kliniske beherskelse af den holistiske medicin, at jeg kan have elever. Jeg er ydmyg over for opgaven og begår heldigvis hele tiden store fejl, som jeg og eleverne lærer af. Uden samarbejdet med Birgitte Clausen, der har et helt unikt talent for omsorg og for at se mennesker, kunne dette simpelt hen ikke lade sig gøre. Mit håb er at samle elever nok til at vi sammen kan opstarte min livsdrøm i det store holistiske Sundhedshospital, der skal forske i - og dokumentere den nye medicin, og dermed gøre den etableret, så mange patienter kan have glæde af den.

Er du ung og ressourcestærk og ønsker du at arbejde med dig selv og andre for at blive mere sund og velfungerende er du velkommen

Det meste af forskerkredsens kliniske forskning sker i Danmark, forskning på Forskningsklinik for Holistisk Medicin i Sundhedshuset. Her forskes i øjeblikket intenst i tre kliniske linier, nemlig holistisk sexologi, holistisk psykiatri og holistisk kræftbehandling (oncologi). Der fokuseres især på behandlingen af unge og yngre, ressourcestærke patienter med stor vilje til at hjælpe sig selv til et bedre liv.

Patienter søges

For tiden søges patienter til forskningen med kroniske smerter i kønsorganer og underliv, unge med seksuelle og eksistentielle problemer, og yngre patienter med diagnosen skizofreni eller borderline.

Kærligheden er livets højdepunkt



Af filosof Maximilian Kromann

Kærlighed er den hudløse ærlighed. Ærligheden er et udtryk for indre harmoni og dermed også en nødvendig egenskab for det elskende menneske. At være et ansvar-

ligt menneske er ikke bare et spørgsmål om at være belastet med byrder og forpligtelser. Snarere er det, at man møder livet med kærlighed, men aldrig under tvang. Man giver kærlighed, men aldrig af pligt. Pligt og kærlighed er hinandens modsætning, for

kærligheden er det frie menneskes udtryk. Det frie menneskes eneste pligt er at være et elskende menneske.

Kærligheden er den menneskelige tyngdekraft, den menneskelige naturlov. Her aktualiserer vi den mulighed og potentialitet, som vores eksistens besidder. Det er en lidenskab, der gennemstrømmer os selv og universet, og når vi oplever den, føler vi en glæde, der får os til at leve. Kærligheden indvier os i det mystiske ved at eksistere, og seksualiteten får os til at opleve eksistensens mysterium.

Kærligheden er ikke bare et fysisk og psykisk fænomen, men også et biologisk fænomen. Den kan antage karakter af begær. Denne seksualdrift gør, at i kærlighedsforholdet oplever mennesket, at begære den anden, at bruge den anden. Vores begær er, som filosofen Alexandre Kojève siger, "et begær efter et andet begær". Denne søgen efter tilfredsstillelse er lige så alvorlig som døden, hvis den er oprigtig. Livet er jo bestemt af

menneskets begær efter at overleve og dets frygt for døden. Vi åbner os imod den anden i kraft af en fælles deltagelse i en kropslig eksistens. Vi er et konkret kropsligt subjekt, altid i en eksistentiel situation. Denne eksistentielle situation er en slags prøvelse, hvor vi i kroppen konfronteres med tid, kærlighed og død.

I sin sansende seksualitet er kroppen frit givende og modtagende overfor den anden. Det er et ikke-voldeligt, søgende og opmærksomt forhold til det andet menneske, der respekterer den anden, som den anden er. Mennesket bliver sig selv i tosomheden, i det intime forhold til den anden.

Vi kan vælge kærligheden som et middel til at gøre op med absurditeten. Den generøse og sanselige kærlighed. Dette har konsekvenser ikke bare som begreb, men så sandelig også i hverdagen. Det koster noget at hengive sig til kun en. At bruge kærligheden, at turde kærligheden er et spring, hvor vi skal gøre os

selv frie. Springet binder ikke den elskede, men lader den anden bevare sin frihed. Mellemregningerne kan ikke hele tiden være på vores side. Vi skal turde at sætte os selv på spil. Det er ikke et spil for salige og skrøbelige. Det er et bevidst valg, et tilvalg men samtidig også et fravalg.

Nogle mennesker vælger et andet menneske for at besidde det, for at udnytte det, for at forføre det, for at underkaste sig, for at blive et bytte, for at blive et rovdyr, for at kunne manipulere eller for at prostituere sig. Man kan vælge at gøre det overfor sig selv og overfor for den anden. Er sådanne valg og handlinger et ægte eller uægte udviklingsprojekt? Kan sådanne valg retfærdiggøres ud fra kærlighedens synsvinkel? Kan sådanne handlinger og valg retfærdiggøres overfor andre mennesker?

Nogle mennesker vælger kærligheden derhjemme og seksualiteten ude i byen. Disse mennesker har truffet et valg, men et valg der ikke rummer tilvalget eller fravalget. Det er

ansvarsløse og sådan set eksistentielt mislykkede mennesker, der træffer sådanne valg. Dette ses bedst, når man erindrers sig, at disse mennesker oftest ikke vil stå ved deres handlinger eller, at man ikke kan vælge to ting på en gang.

Kærlighed er en stemthed, en indstilling, en handling men også en følelse. Det frie menneske finder ingen tilfredsstillelse i døde ting, men søger en anden frihed som i kærligheden, hvor vi ikke begærer den anden som en ting, men hvor også den anden skal elske os og være villig til at sætte livet på spil for at opnå tilfredsstillelse.

Maximilian Kromann er stoppet i Livskvalitetsbogladsen og arbejder i dag selvstændigt. Maximilian Kromann er filosof og arbejder med filosofisk vejledning og coaching. Endvidere afholder han filosofiske foredrag og kurser. Han kan kontaktes på filosofimax@yahoo.com eller på tlf. 33 31 42 15

Støt Hannes kamp mod kræft og den alternative kræftforskning



Af Tina Varde

Hanne er en ung norsk modig kræftpatient, der kæmper en brav kamp for at overleve.

På et tidspunkt i sit liv, hvor mange ville have givet op, besluttede hun sig for at kæmpe. Hun tog til Danmark og gik i gang med et intensivt behandlingsforløb i Forskningscenter for Livskvalitet.

Hun vil gerne dele sin historie og sin kamp med andre. Midt i sin egen sygdom er et af hendes største ønsker at hjælpe andre kræftpatienter og støtte kræftforskningen.

Det har hun allerede gjort ved at stille op og fortælle sin historie i første nummer af Ny Medicin og til kræftkonferencer i Norge og Danmark. Hun er endda gået i gang

med at uddanne sig til holistisk behandler, selvom hun stadig kæmper med sin egen kræftsygdom. For hun VIL. Forskningscenter for Livskvalitet vil gerne hjælpe Hanne mere. Vil du hjælpe os med at hjælpe?

Vi vil bl.a. gerne have mulighed for at invitere Hanne til Danmark igen og sørge for, at hun får den

opfølgende behandling og støtte, hun selv trænger til i sin kamp mod kræft. Hun er alene med en lille pige, og der er mange udgifter forbundet med rejserne til Danmark.

Du kan læse Hannes stærke beretning i første nummer af Ny Medicin eller downloade den på nettet. Hjælp os med at hjælpe Hanne. Støt vores alternative

kræftforskning ved at sætte penge ind på konto Danske Bank 3113-3113434252, til vores almennyttigt anpartsselskab som er oprettet til at støtte og udføre holistisk medicinsk forskning.

RUBRIK-ANNONCER

Kunne du tænke dig en rubrik annonce i næste nummer af Ny Medicin?

Pris kun 100 kr. for 30 ord. 2 kr. pr. ekstra ord!

Betaling kontant/Dankort i Livskvalitetsbogladsen eller check vedlagt annoncen.

RUBRIK-ANNONCE:

HELBREDELSE:

Har du ondt i kroppen eller sjælen, eller vil du have større indsigt i dit liv og dine reaktionsmønstre, så er du på rette vej til at kunne få gjort noget ved det. I Holisterne kan vi lidt af hvert, mest af alt tror vi, at vi måske kan hjælpe dig!

Behandlingsformer m.m. vi kan tilbyde:

Reetablerende Healing, Personlig Reconnection, Aura- & Farvehealing, Clairvoyance, Coaching, Samtalerapi og Spirituel Psykoterapi
www.holisterne.com
Kirsten Bæk Tlf: 4975 0608
og Mette Gottlieb, Tlf: 2970 2092

Positiv poesi:



Af alt hvad livet byder på, er kærlighed dog størst at få

...Specialdesignede rim til postkort, brochurer, aviser, ugeblade m.m.

Dårlige tanker dig banker ned som et tyngende anker. Gode tanker man mærker nærmest som syngende lærker.

Leverer bl.a. til kunstforlag.
E-mail: tina.varde@tv.dk
Tina Varde. Mobil: 23 74 44 55

Ønsker du at blive holistisk behandler?

Så kan du søge optagelse på Nordic School of Holistic Medicine.

Er du læge, sygeplejerske, fysioterapeut, afspændingspædagog, ergoterapeut - ja så er det afgørende en fordel.

Men er du bare et ungt menneske, der brænder for at komme til at lære at hjælpe, og som ønsker at være en del af et kærligt, nært og vel-fungerende fællesskab, der handler om at lære at hjælpe, så er du velkommen på uddannelsen.

Den er organiseret som 4 ugekurser om året + 4 weekender + praktik, så man kan have et almindeligt arbejde samtidig med at man studerer; uddannelsen der kvalificerer dig til selvstændig holistisk behandler tager 4 år og koster 29.000 kr om året.

Du lærer at praktiserer holistisk medicin på 10 sværhedsniveauer, fra samtale og berøring, til smertebehandling, forebyggelse, vejledning i personlig udvikling, sexologi, psykiatri, onkologi mm.

Pensum er omkring 70 videnskabelige artikler om holistisk medicin, suppleret med et antal bøger om anatomi, fysiologi, sygdomslære mm. Der er start på uddannelsen 4 gange om året.

Se mere på www.livskvalitet.org eller skriv til ventegodt@livskvalitet.org og kom til optagelses-samtale.

Optagelsen foregår løbende.



Hvem er vi?

Ny Medicin udgives af Forskningscenter for Livskvalitet og er blevet skabt i et samarbejde mellem læge og forsker Søren Ventegodt og journalist Tina Varde. Vi er blevet hjulpet af en masse fantastiske frivillige hjælpere.

Søren Ventegodt er med i et internationalt lægesamarbejde, der skaber en stor del af den nye viden om helbredelse og holistisk medicin. Forskergruppens medlemmer skriver i øjeblikket omkring hver fjerde videnskabelige artikel, der publiceres om holistisk medicin på de interna-

tionale medicinske databaser...altså dem, som læger i hele verden læser. (Artiklerne kan findes på www.pubmed.gov - skriv: "holistic medicine" i titlen).

Men det er ikke kun forskningscentrets opfattelse, der står om i avisen. Her er plads til forskellige opfattelser. Det er vigtigt, at mange synspunkter kommer frem. Derfor vil vi være talerør for rigtig mange mennesker med gode ting på hjertet.

Der er mange slags terapi i denne verden, der er mange folk, der vil sælge dig noget. Vores avis vil

fortælle dig det sidste nye fra forskningen og give dig det indblik og den viden, du behøver for at kunne vælge kompetent.

Vi vil gerne høre fra læserne - også kritik. Hvis du vil have et debatindlæg i avisen, så skriv til os.nymedicin@livskvalitet.org.

Vi forbeholder os ret til at forkorte dit indlæg og af pladmæssige årsager kan vi ikke garantere, det kommer med. Men vi læser og bringer så mange som muligt. I avisen eller på nettet.

Teamet bag avisen



Søren Ventegodt, læge, forsker, avis-udgiver, forfatter...multi-kunstner. Interesser: sine patienter, patienter og patienter, male, støbe kvinder i bronze, kærlighed og sex, samvær med mennesker, mænd, livsfilosofi, naturen.



Tina Varde, redaktør af Ny Medicin, freelance-journalist, leverandør af poesi-vers og sangtekster til forlag m.m. Interesser: Dem jeg skriver om, sang, bøger, børn, gåture ved havet og Dalai Lama.



Rasmus Folehave Hansen, 27 år, ernærer sig som freelancejournalist. Han er redaktionel medhjælper på Ny Medicin, hvor han blandt andet har udvist evner for lynhurtigt at oversætte engelske videnskabelige artikler fra engelsk til dansk. Han er kort sagt hurtig i den øverste etage. Han har desuden prøvet kræfter med opgaven som annoncesælger til dette nummer af Ny Medicin. Hans interesser er mangfoldige; bl.a. musik, alkymi, filosofi, religion og naturvidenskab. For nylig var han også udstillingsaktuel på Café Rust med malerier, der leder tanken hen på tatoveringer.

Ole Winther er Ny Medicins fotograf. Interesser: Billeder og collager, spille cello, smukke kvinder, lytte til klassisk musik og god mad med tilbehør.



Dennis Fynsk, 23 år Ny Medicins layoutmand og ansvarlig for opdatering af Forsknings centerets hjemmeside. Interesser: Film, musik, IT og guitar spil.



Hvad vil vi med Ny Medicin?

Vi har arbejdet hårdt for at skabe denne nye gratisavis, som sætter fokus på livskvalitet og helbredelse.

Vores mål er at hjælpe syge, dårligt fungerende og ulykkelige mennesker, blive klogere og være med til at forbedre tingenes tilstand. Det brænder vi for. Vi er hverken strømlinede eller perfekte: Blot mennesker på godt og ondt. Absolut ikke fejlfrie. Men vi er også positive, fulde af

håb og gode tanker.

Vi vil dog ikke forsøge at romanisere tingene. Forandring er ikke altid let. Det kan forekomme nemmere at gøre som de andre og nøjes med at brokke sig - åbenlyst eller i det skjulte. Men det er stilstand, og livet er en bevægelse. Vi er her alle for at lære noget.

Vi vil ikke forsøge at bilde dig ind, at vi ved det hele. Eller at vi er bedre end dig. Men vi vil

vældig gerne fortælle om de muligheder, der er, hvis du selv vil gøre en indsats for at forbedre dit liv. Eller ønsker at hjælpe andre, som har det svært. Og vore egne fejl arbejder vi på. Forhåbentlig kan vi grine lidt af nogle af dem undervejs. Eller græde, hvis det er det, der skal til...for at lære af dem og komme videre.

BETRO OS ALT!



Birgitte CLausen
Sygeplejerske



Birgit Olsen:
Spirituel pengevejleder



Tina Varde:
Brevkasseredaktør



Søren Ventegodt:
Læge.

Min gamle mor blev enke for et halvt år siden, og nu tænker hun allerede på at gifte sig igen. Jeg synes, det er for meget, at hun allerede kysser og krammer med en anden? Kan det skyldes, hun er ved at få demens?

Da du giver meget få oplysninger, f.ex. ikke hvorvidt din mor husker dårligere, om hendes humør eller andet er ændret, er det svært at give dig et konkret svar. Så mit svar er: Ja, måske? Nogle ældre har haft en "skjult" demenssygdom fordi deres partner, i takt med sygdomsudviklingen, har udfyldt hullerne og udført det, den begyndende demensramte plejede at udføre. Det sker så langsomt, at det næsten ikke mærkes, og da slet ikke for børnene, der et langt stykke ser, at hjemmet fungerer, når de er på et kort besøg. Når den raske partner dør, bliver det pludselig synligt, hvad den der har demens ikke længere

Jeg hader at lave regnskab og har rod i min økonomi. Hvad gør jeg?

Rod er altid et udtryk for, at vi bevidst eller ubevidst har mistet interessen for et bestemt område. Hvis du virkelig ønsker at ændre din situation, kan du starte med at spørge dig selv om, hvorfor du hader at lave regnskab? Måske er årsagen, at du ikke ønsker at se og tage ansvar for, at du har brugt for mange penge - mere end du har til rådighed? Som strudsens stikker du måske hovedet i jorden og tror at når du ikke kan se det, så er det også forsvundet ud af dit liv. Men nej, i virkeligheden bruger du mere energi på at "glemme" det end ved at gå direkte til roden af dit problem (læs = arbejdsopgave). Tro mig, når du går i gang med at vække din bevidsthed - ved at lave dit regnskab eller bare et budget, vil du føle en fantastisk befrielse og lethed. I første omgang et vigtigt, at du får et overblik over din situation. Du behøver ikke finde en forkromet løsning øjeblikkeligt.

Derudover viser der sig en optrapning af symptomerne, idet de, der har demens er meget sårbare overfor belastninger og nye situationer. Et sædvanligt tegn på demens er et gradvist tab af hævninger. Man kan få lettere ved at vise sine følelser, og nogle bliver mere seksuelt aktive. Hvis du har ret i din tanke om, at din mor måske har demens, kan det godt være derfor, hun har startet et nyt forhold. Jeg vil håbe, at det bliver til glæde for begge, og at omgivelserne vil støtte det. Måske har hun slet ikke nogen sygdom. Vores sorgproces efter tab af ægtefælle er så forskellig. Den afhænger af vores personlighed, vores evne til at mestre følelsesudsving og også af, hvordan det mistede forhold var. Nogle er i proces i 1½-2 år, og andre er hurtigere til at åbne sig mod livet igen. Begge dele er normalt. Det er en ensom affære at miste, hvis man er vant til at have et menneske tæt på. Det er naturligt, at man får lyst til en

nær og fortrolig ven. Både for at have en at fortælle til om sin nye situation, og for at få kys og kram, omsorg og bekræftelse. En lidt forslidt verslinie lyder: "Rør ved mig, så jeg mærker at jeg lever". Det er livsvigtigt for os at have fysisk kontakt med en anden person. Det kan være svært at se på sin mors nye forhold, hvis man måske ikke selv er færdig med tabet af sin far. Måske synes man, at hun er for gammel, eller at det er for tidligt. Mit forslag er, at du under hende den glæde, det forhåbentlig er, uanset om hendes forelskelse er på grundlag af en demenssygdom, eller det blot er livet, der stadig rumsterer i hende. Har hun demens, håber jeg at du kan finde råd til at støtte hende og også gøre det lettere for dig selv, hvis du læser indlægget om demens i første nr. af NY MEDICIN.

Birgitte Clausen
sygeplejerske

lad det ligge lidt - uden at glemme det - lad din underbevidsthed behandle det i nogle dage og lad "livet" få en chance for at hjælpe dig med en løsning, som måske kunne være et tilbud fra andre om en ekstra indtjeningsmulighed, en gave eller et glemt tilgodehavende.... Vær åben! Når du giver din økonomi (din selvverdi) opmærksomhed - kaster lys på den - vil det også være nemmere at ændre uhensigtsmæssige adfærdsmønstre, når du åbent kan spørge dig selv: Hvad får jeg ud af at have rod i min økonomi? Ønsker jeg at fortsætte med denne adfærd? Måske ønsker du ikke at ændre noget lige nu... så fortsæt bare som hidtil. Dog vil du vil få svært ved at opretholde denne adfærd ret længe, hvis du virkelig har været ærlig over for dig selv!

Birgit Olsen
Spirituel pengevejleder

Tør du stille spørgsmålene? Vi svarer på alt!

Nogle gange kan det, der ligger en mest på hjerte, være det, der er sværest at spørge om. Måske fordi man synes, det er flovt, pinligt, banalt, latterligt, dumt, grinagtigt... eller fordi, man er bange for at blive afvist. Ny Medicin har startet en brevkasse, hvor intet er for flovt, og alt er tilladt! Ny Medicin sørger for, at du får svar fra mennesker, der er stærke til det, du finder svært.

Du kan vælge at være anonym. Det er helt op til dig. Du kan også vælge at lade os vide, hvem du er, så vi evt. kan ringe til dig for at få dit spørgsmål uddybet. Eller vi kan mødes og tage en snak, hvis du har lyst - og vi synes, det er nødvendigt. Selvom vi er villige til at svare på alt, kan vi desværre ikke garantere, at alle får svar. Det afhænger af, hvor mange der skriver

til os. Men vi udvælger hver gang spørgsmål, som vi bringer på hjemmesiden eller i det næste nummer af Ny Medicin. Selvom dit spørgsmål ikke bliver trukket ud, betyder det ikke, at din indsats har været forgæves. Nogle gange kan det være en stor hjælp blot at få formuleret spørgsmålet. Du kan vælge at sende et par linier til os i et brev, eller gå på nettet og maile dit spørgsmål til os. Vi glæder os til at høre fra dig.

Kærlig hilsen Søren, Birgit, Birgitte og Tina.

Husk at mærke kuverten "Betro os alt!" og send den til: Forskningscenter for Livskvalitet * Teglgårdstræde 4-8 1452 København K. * E-mail: livskvalitet@livskvalitet.org

Har du nogensinde fornemmet eller set en andens sjæl? Hvor du har, hvordan føles det? Håber ikke du synes min spørgsmål er for dumt eller barnligt. Glæder mig meget til at læse dit svar på hjemmesiden.

Nissepiggen

Kære Nissepige,

Nej det er bestemt ikke noget dumt spørgsmål du stiller der. Det er tværtimod et af de vigtigste og samtidig et af de mærkeligste spørgsmål man kan stille. For sjælen er noget meget mærkeligt. Man kan sige at sjælen er essensen af mennesket - vores helbred, som livsvilje, kærlighed, talenter og bevidsthed kommer fra. Vores formål

med livet er essensen af sjælen... Kærlighed kommer fra dybet af vores sjæl, fra kernen af vores eksistens. Så når jeg ser et menneske i kærlighed, dyb ind i dets øjne og dets væsen, så ser jeg dets sjæl. Nu siger jeg ser, for det føles som at se, men der er ikke noget billede, snarere en sikker vished om menneskets nærvær og karakter. Når jeg i min terapi rører ved min patient, så er formålet altid at få kontakt sjæl til sjæl gennem min krop og din krop. Når vi får den kontakt, så vil det, der gemmer sig i din krop og gør den syg på det sted jeg rører, komme op til overfladen i din bevidsthed, og så forstår du, hvorfor du er blevet syg. Det er en meget smuk og rørende proces: Heling. Heling af mennesket, helt ind til sjælen. Dermed har vi også forklaringen på at sjælen bliver væk: når følelser er svære kan vi fortrænge dem, ved at fornægte

os selv - vores essens, formål, livsønsker og vilje. Når vi gør det bliver vi væk for os selv - og så bliver vi også let usynlige for andre. Så mennesker, der er sammenhængende, følelsesmæssigt levende og nærværende i livet, har smukke sjæle, der kan ses i deres ansigter og deres hud. Og mennesker der gemmer sig for sig selv, har sjæle der er forpinte. Den abstrakte følelse der er forbundet med arbejde med sjæl og eksistens kan måske ikke rigtig beskrives; den føles lidt som at røre og bevæge luft. Derfor har man fra gammel tid kaldt disse lag af mennesket for spirituelle, eller åndelige. Det er egentlig ikke nogen særlig præcis betegnelse, men det er sådan det føles. Som ånde, som luft i bevægelse, som en strøm i det fineste og dybeste lag af det levende væsen.

Søren Ventegodt
læge

NY MEDICIN

Livskvalitet og helbredelse uden piller

Forskningscenter for Livskvalitet
Teglgårdstræde 4-8
1452 København K
Telefon: (+45) 33 14 11 13
Fax: (+45) 33 14 11 23
E-mail: nymedicin@livskvalitet.org

Udgiver:
Livskvalitetsforlaget ApS.

Redaktør:
Tina Varde

Layout:
Dennis Fynsk

Redaktionelle medarbejdere:
Rasmus Folehave Hansen
Birgitte Clausen
Tina Varde
Pia Struck
Maya Fridan
Birgit Olsen
Søren Ventegodt

Fotograf:
Ole Winther

2 årgang, nr. 1.
Oplag: 40.000



Annoncér i Ny Medicin!

Find annonce priser og info på www.nymedicin.dk