

Foredrag med trommemeditasjon i Fontenehuset Stavanger 14.oktober



Etter foredraget på Bofellesskapskonferansen i Stavanger 14. mai ble undertegnede invitert til Fontenehuset i Stavanger. Det ble bestemt at det skulle være foredrag og trommemeditasjon for brukerne av huset. Jeg tok toget fra Halden kl. 05.58 til Gardermoen og fløy med Norwegian til Stavanger som landet i 10.45. Der ble jeg hentet av prosjektleder Marvel Fagereng.

Vi var på Fontenehuset i St. Svithuns gate 37 i god tid. Der fikk jeg servert nydelig fiskesuppe mens jeg ventet på at tiden foredraget var inne.

Kl 13.00 startet foredraget. Jeg fortalte kort om min forhistorie fra psykiatrien. Så fortalte jeg om tankegangen og hvordan jeg senere hadde jobbet meg igjennom psykosene uten å ta legemidler. Min åpenhet gjorde at flere av deltakerne også åpnet seg og fortalte noe om sine erfaringer. Jeg la vekt på å se hele mennesket som kropp, sinn og sjel. Dette gjorde at vi kunne sette stemmehøring på flere plan. Viktig er å formidle at ikke verken psykose eller stemmehøring er sykt. Det er hvordan man forholder seg eller håndterer fenomenene og tilstandene som bestemmer om utfallet skal bli sykt eller ikke. Vi tok en pause etter ca 45 minutter.

Etter pausen fikk deltakerne stille spørsmål eller komme med synspunkter. Gruppen var engasjert og mange ytret at min historie hadde gjort dem godt og gitt dem håp. Stemmer og søvnproblemer var spesielt godt diskutert. Jeg forklarte at jeg ikke ville være dogmatisk og fortalte hva jeg trodde om fenomener og oppfordret de andre til å gjøre seg sin egen oppfatning. Viktig er å veie tanker, følelser og stemmer i

forhold til hva som representerer frykt eller kjærlighet. Vi kom også litt inn på dette med å håndtere aggresjon og raseri. Det ble en ny pause etter ca 40 minutter med spørsmål og svar.



Siste del ble det trommemeditasjon. Ca halvparten av gruppen hadde gått hjem i pausene, derfor var gruppa noe mindre i denne siste delen. Jeg hadde en liten introduksjon før jeg startet trommingen. Siden det var mange følsomme deltakere var jeg litt forsiktig og sluttet etter ca 10-15 minutter. Jeg sendte snakkepinen rundt slik at alle kunne fortelle om opplevelsene i meditasjonen. Flere hadde sterke opplevelser og kjente strømninger i kroppen. Noen ytret at det var dette de skulle ha fått da de var innlagt. Noen skulle ønske det hadde vart mye lengre. Vi ble enige om at vi skulle forsøke å møtes igjen med et mer spesifikt opplegg for de mest motiverte i gruppen. Kanskje en lengre samling over to dager. Jeg oppfordret både husets ansatte og brukerne å komme med ønsker i forhold til hva de vil jobbe med, slik at jeg kan skreddersy et opplegg i forhold til deltakernes behov.



På bildet rett over er prosjektleder Marvel Fagereng og undertegnede. Hele foredraget med trommingen sluttet 16.00. Alt ble spilt inn på diktafon. Jag hadde med Hvite Ørns rullup-banner som ble satt opp og la igjen brosjyrer.



Etter foredraget fikk jeg en omvisning i Stavanger sentrum før jeg ble kjørt tilbake til flyplassen av Marvel Fagereng for avreise 20.15.

Honorar og reise ble dekket av Fontenehuset.

Jan-Magne Sørensen
Leder i Hvite Ørn