

# At høre til

En fotoudstilling af  
Andreas Haubjerg (2022)

I samarbejde med  
Danske Handicaporganisationer

Når vi flyder i vandet i svømmehallen, strigler hesten i stalden, synger med i kor eller er på højskolen, opstår følelsen af frihed og fællesskab. Vi bliver en del af noget, der er større end os selv.

»Det er det, fællesskabet kan, for der føler jeg mig ikke alene.«

Gennem fotografier, tekster og lydoptagelser giver udstillingen At høre til et kig ind i et liv hos 20 mennesker, der lever med et handicap. Nogle er født med deres handicap, imens andre har fået det senere i livet. Nogle har lært alting forfra, og andre har aldrig kendt til andet. De fortæller om at finde fællesskaber, hvor de føler sig set for den, de er. Og hvor handicappet er parkeret som noget mindre vigtigt.

Vi er flere end 500.000 mennesker i Danmark, der lever med et større eller mindre handicap. Det tæller alt fra ordblindhed og muskelsvind til hjerneskade og gigt. Nogle er synlige, andre er usynlige. Et handicap begrænser nogle mennesker meget, imens andre mærker mindre til det.

Hvis du spørger de medvirkende om oplevelsen af deres handicap, får du forskellige svar. En ting går dog igen hos dem alle: De ønsker at blive set og anerkendt for det menneske, de er, og ikke som deres handicap.

»Jeg føler mig mest handicappet, når folk ser på mig som handicappet.«

Selina, Birger, Ea og de 17 andre medvirkende forsøger derfor at finde deres egen måde at være i samfundet og høre til.

FN's definition på et handicap

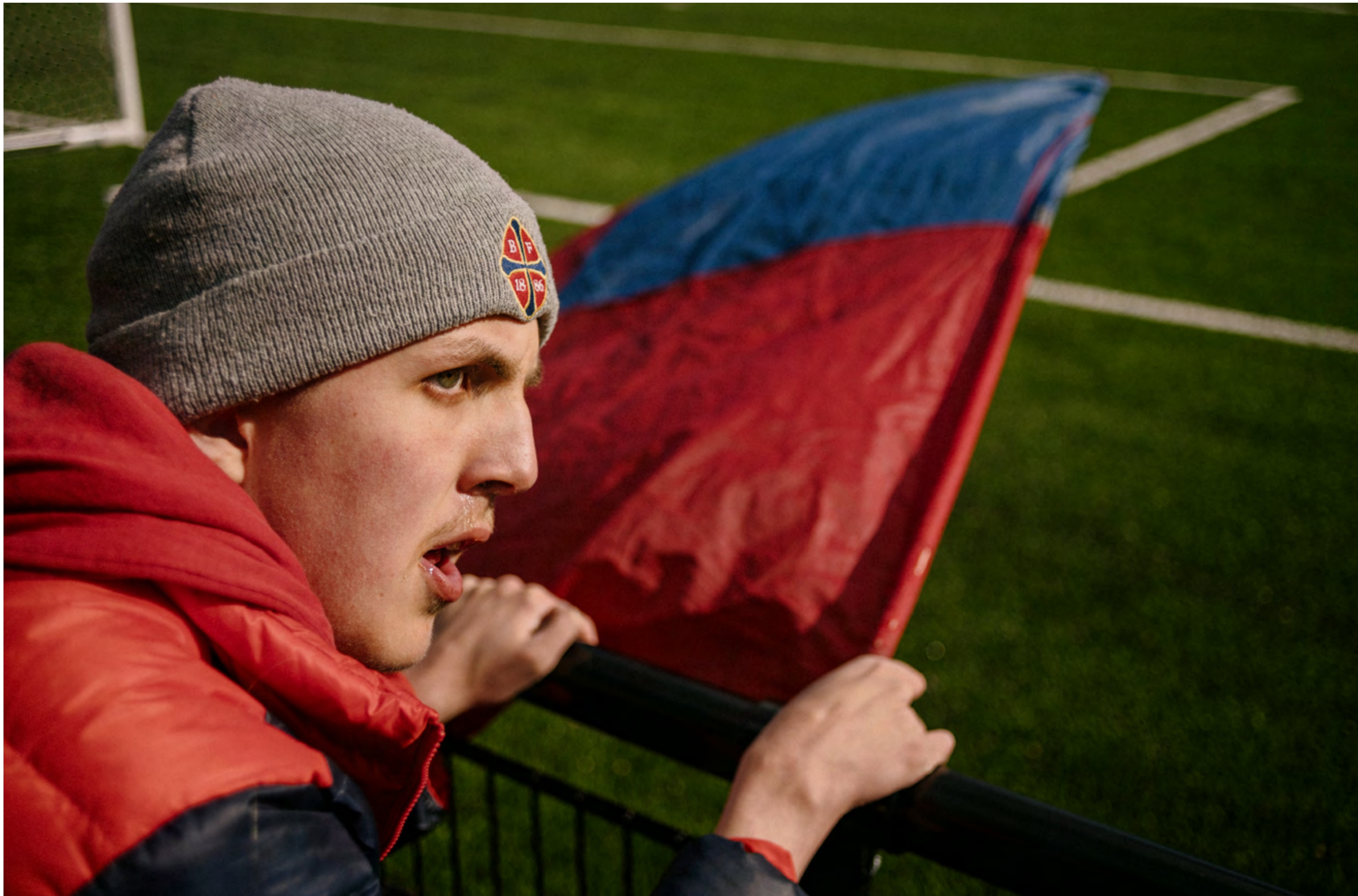
Personer med handicap omfatter personer, der har en langvarig fysisk, psykisk, intellektuel eller sensorisk funktionsnedsættelse, som i samspil med forskellige barrierer kan hindre dem i fuldt og effektivt at deltage i samfundslivet på lige fod med andre.



Scan denne QR-kode  
for at høre introteksten.

**DH**

DANSKE HANDICAPORGANISATIONER



'At høre til'

En fotoudstilling af: Andreas Haubjerg (2022)  
[www.andreashaubjerg.com](http://www.andreashaubjerg.com)

I samarbejde med: Danske Handicaporganisationer  
[www.handicap.dk](http://www.handicap.dk)

Asger Amin Hmeidan  
15 år

Kromosomfejl  
– psykomotorisk  
udviklingshandicap

På sidelinjen har Asger fundet sin tromme frem og kigger op på tilskuerne, inden han slår takten an til næste slagsang.

»BK Frem er mit andet hjem.«

I starten syntes Asger, at det var kedeligt at se fodbold på stadion. Men så kom han ned at stå hos fansene hos BK Frem blandt trommer, slagsange og flag.

Her blev han grebet af stemningen og har siden været til stort set alle kampe med Valbyklubben.

»Jeg er nødt til at være ovre til fodbold. Sådan er det.«

Kærlighed og klassekamp er klubbens slogan. Og kærligheden går begge veje. Asger får lov til at være med i omklædningsrummet og snakke med spillerne, være i kommentatorboksen - og hvad han ellers har lyst til at prøve.

BK Frem er en legeplads, fodboldkamp, et klubhus og tilsammen giver det et OK-sted at være, hvis du spørger Asger.

»Her bliver jeg ikke bare kaldt for Asger. Her kalder de mig for the drummer boy.«



Scan QR-koden for at lytte til Asgers historie



'At høre til'

En fotoudstilling af: Andreas Haubjerg (2022)  
[www.andreashaubjerg.com](http://www.andreashaubjerg.com)

I samarbejde med: Danske Handicaporganisationer  
[www.handicap.dk](http://www.handicap.dk)

Diana Magling  
24 år

Williams syndrom

»De er bare rigtig gode venner. Det føles som om, at TV-Glad er en familie for mig.«

Diana har ikke altid haft det godt, hvor hun var. På sin tidligere skole følte hun ikke, at de tog hensyn til hende. Hun var utryk og endte med at få det så psykisk dårligt, at hun gik ud af skolen og blev undervist derhjemme.

Pludselige og høje lyde gør Diana bange.

Et godt forhold for hende er derfor, når andre er opmærksomme på Dianas overfølsomhed for lyde. Diana går ofte uden for hjemmet med

et høreværn for at undgå at blive skræmt fra vid og sans.

»Hvis jeg har en dag, hvor jeg er utryk, kan et kram, fra en person jeg holder af, få mig til at slappe af igen.«

Da Diana og hendes forældre søgte efter en ny skole til Diana, fandt de TV-Glad i Ringsted. Her følte Diana sig tryk for første øjeblik og kunne relatere sig til de andre unge og personalet.

Diana har aldrig været så glad, som hun er i dag.



Scan QR-koden for at lytte til Dianas historie



'At høre til'

En fotoudstilling af: Andreas Haubjerg (2022)  
[www.andreashaubjerg.com](http://www.andreashaubjerg.com)

I samarbejde med: Danske Handicaporganisationer  
[www.handicap.dk](http://www.handicap.dk)

Adam Nybo  
21 år

Transversel myelitis  
(inflammation i  
rygmarven og er  
beslægtet med  
sygdommen sclerose)

»Det er en kæmpe motivation at træne, for hvis jeg ikke gør det, vil mine muskler i benene svinde ind, så jeg mister min evne til at gå helt.«

Da Adam var 13 måneder, blev han ramt af nervesygdommen transversel myelitis, der forårsager nedsat førlighed i benene.

Det afholdt dog ikke Adams familie fra at være aktive. Samme år var de afsted på ski for første gang.

Og skiferien er efterfølgende blevet en tradition hvert år, og Adam stod indtil han var syv år mellem sin fars ben.

Adam har altid fundet en måde at gøre de ting, han har lyst til. Stå på ski, være med i gymnastikopvisninger på efterskolen eller rejse ud i verden. Han gør det på sin egen måde og ser ikke sig selv som handicappet.

Når han ser sig selv gå på video, kan han ikke få billedet til at passe med, hvordan han ser sig selv:

»Det værste er, når andre ser mig som handicappet, for så er det sådan, det føles.«

Adam deltog i 2022 i de Paralympiske Vinterlege i Beijing.



Scan QR-koden for at  
lytte til Adams historie



'At høre til'

En fotoudstilling af: Andreas Haubjerg (2022)  
[www.andreashaubjerg.com](http://www.andreashaubjerg.com)

I samarbejde med: Danske Handicaporganisationer  
[www.handicap.dk](http://www.handicap.dk)

Helene Kvint  
49 år

Ordblindhed

»For at overleve i skolen, var jeg nødt til at lære ting uden ad. For jeg kunne ikke læse, hvad der stod.«

Helene har ville være skuespiller, siden hun var fem år. For her kunne hun være en anden og drømme sig væk til andre universer. Det var samtidig et rum, hvor det var en fordel at være god til at lære ting uden ad.

I dag arbejder Helene som scenekunstner, hvor hun også skaber sine egne værker.

»På scenen er det en form for leg. Og der tænker jeg jo aldrig over, at jeg er ordblind.«

Men bag kulissen ligger et stort arbejde, hvor kommunikationen oftest skal foregå på skrift. En mail er ikke bare en mail. Hun skal læse den i gennem 4-5 gange, inden hun sender den afsted.

Og hun kan stadig være i tvivl, om der står det, hun tror, der gør.

»Der er forbundet en enorm usikkerhed med, hvad andre tænker om mig, når jeg skriver med dem. For tænker de så, at jeg er dum, hvis jeg har stavet noget forkert?«



Scan QR-koden for at lytte til Helenes historie



'At høre til'

En fotoudstilling af: Andreas Haubjerg (2022)  
[www.andreashaubjerg.com](http://www.andreashaubjerg.com)

I samarbejde med: Danske Handicaporganisationer  
[www.handicap.dk](http://www.handicap.dk)

Karin Larsen  
72 år

KOL

»Det drejer sig ikke om skønhed. Det handler om at lukke lungerne op. Og så er det jo lige meget, hvordan dit næb synger.«

Efter Karin fik konstateret KOL, blev hun en del af Lungekoret. Et kor for personer med nedsat lungekapacitet. Sang åbner lungerne op og er derfor god træning for personer med KOL.

Karins tilstand bliver ikke bedre, så hun må arbejde for at beholde det, hun har.

»Jeg får ilt døgnet rundt for at kunne trække vejret.«

Hun bliver hurtigt forpustet og små hverdagsopgaver såsom at lave mad eller tage tøj på, er til tider en uoverskuelig opgave.

Men kor skal hun til. For her hygger hun sig, griner, tager lidt pis på de andre – og får åbnet lungerne op.

De er 33 i koret og nogle gange går en af medlemmerne i stå, fordi de ikke kan få luft.

Men så mimer man bare og lader de andre synge for.



Scan QR-koden for at lytte til Karins historie



'At høre til'

En fotoudstilling af: Andreas Haubjerg (2022)  
[www.andreashaubjerg.com](http://www.andreashaubjerg.com)

I samarbejde med: Danske Handicaporganisationer  
[www.handicap.dk](http://www.handicap.dk)

Simon Toftgaard Jespersen  
32 år

Muskelsvind

»Fordi jeg var så lang tid om at få en kæreste, var det at stifte familie, noget jeg i mange år betragtede som urealistisk.«

Simons muskelsvind gør, at han altid har været kørestolsbruger og haft en hjælper 24 timer i døgnet.

»Jeg indebærer jo en masse udfordringer, fordi der er mange ting, jeg ikke kan.«

For eksempel gør Simons muskelsvind, at han hverken kan bære indkøbsposer med hjem, hænge et billede op eller andre hverdagsopgaver.

Han har derfor mærket, at han hurtigere blev sorteret fra i datinglivet.

Der var ingen af Simons venner med et tilsvarende handicap, der havde en kæreste i starten af 20'erne. Men i dag er der relativt mange, der har.

Det hænger sammen med, at den partner man finder, skal nå til et punkt i sit liv, tror Simon.

Som 29-årig fandt han Elisabeth. Hun var ikke skræmt af Simons begrænsninger og af den, han er.

I dag har de en lille datter sammen.



Scan QR-koden for at lytte til Simons historie



'At høre til'

En fotoudstilling af: Andreas Haubjerg (2022)  
[www.andreashaubjerg.com](http://www.andreashaubjerg.com)

I samarbejde med: Danske Handicaporganisationer  
[www.handicap.dk](http://www.handicap.dk)

Ingrid Hammeken  
12 år

Nedsat hørelse

»På min gamle skole var der rigtig mange, der dømtede mig. På min hørelse og min hudfarve. Som om jeg var ligegyldig.«

Det endte med, at Ingrid fik det dårligt og måtte flytte. Familien fandt en skole, hvor der er andre børn med høre- og talevanskeligheder. Ingrid tænkte, at det ville blive det samme, men sådan gik det langt fra.

Hun har fået venner, som hun kan tale med om alt. De forstår hinanden og har oplevet mange af de samme udfordringer i deres liv.

»Når min mor og far skulle hente mig på den gamle skole, kunne jeg ikke komme hjem hurtigt nok. Nu har jeg ikke lyst til at tage med hjem.«

I skolen lærer de, at selvom man har et handicap, kan man stort set de samme ting som alle andre.

Ingrid kan eksempelvis være med til svømning og er ikke anderledes, fordi hendes hørelse er nedsat.

»Det vigtigste for mig er, at mine venner og forældre kan se mig for den, jeg er.«



Scan QR-koden for at lytte til Ingrids historie





'At høre til'

En fotoudstilling af: Andreas Haubjerg (2022)  
[www.andreashaubjerg.com](http://www.andreashaubjerg.com)

I samarbejde med: Danske Handicaporganisationer  
[www.handicap.dk](http://www.handicap.dk)

Andreas Pelsen  
37 år

Parkinson

»Man må for Guds skyld ikke sætte sig ind i sofaen og give op. For så går det hurtigt.«

Det handler om at holde sig i gang fysisk og kognitivt. Synkeøvelser, lave regnestykker eller balanceøvelser for at nævne nogle få. Andreas træner hver uge sammen med andre, der også har parkinson. Her er han den absolut yngste, men han kan stadig spejle sig i de andre.

»Første gang jeg var med, blev jeg skræmt fra vid og sans, fordi jeg så nogle, der havde det meget, meget værre end mig.«

Men det er godt for Andreas at møde andre med parkinson. For det får samtalen om sygdommen til at åbne sig op.

»Jeg skal forhåbentlig holde mange år endnu, så jeg kan være noget for mine børn.«

Andreas har nogle fantastiske venner, men de har svært ved at spørge ind til hans sygdom, oplever han. Måske er de bange for at såre Andreas? Men ansvaret ligger også ved Andreas. Han vil være bedre til at sige, at det er OK, at de spørger.

»De viser med deres handlinger, at de tænker på mig.«



Scan QR-koden for at lytte til Andreas historie



'At høre til'

En fotoudstilling af: Andreas Haubjerg (2022)  
[www.andreashaubjerg.com](http://www.andreashaubjerg.com)

I samarbejde med: Danske Handicaporganisationer  
[www.handicap.dk](http://www.handicap.dk)

Henriette Kannegaard  
40 år

Hjerneskode

»Man bliver en smule isoleret, når man har et handicap.«

Lægerne opdagede i 2015, at Henriette har en tumor i hovedet. Hun havde haft styringsbesvær med sin venstre arm. Efterfølgende kom Henriette på operationsbordet. Da hun vågnede efter operationen, var Henriette halvsidet lammet, havde synkebesvær og svært ved at huske.

»Det første års tid efter operationen, vågnede jeg ofte og havde glemt, at jeg var hjerneskadet. Lige indtil jeg rejste mig op og ikke kunne holde balancen.«

Hun husker tilbage på et liv som tjener med mange arbejdstimer, koordineringsopgaver og et højt tempo. Det kan ikke lade sig gøre i dag.

Hun skal derfor vende sig til en ny udgave af sig selv. En ny hverdag med nye måder at gøre tingene på.

I dag er Henriette en del af Hjerneskadeforeningen i Storkøbenhavn, hvor de blandt andet afholder walk-and-talks. Her kan hun bruge sit service-gen og dele sin erfaring med andre, der også har en senerhvervet hjerneskode.

»Folk kan godt kigge lidt skævt på os med et handicap. Det føler man ikke, når vi kommer en hel flok ligesindede.«



Scan QR-koden for at lytte til Henriettes historie



'At høre til'

En fotoudstilling af: Andreas Haubjerg (2022)  
[www.andreashaubjerg.com](http://www.andreashaubjerg.com)

I samarbejde med: Danske Handicaporganisationer  
[www.handicap.dk](http://www.handicap.dk)

Benjamin Mathias Løfvig  
26 år

Downs syndrom

»Jeg leger, at vi er en familie her på Egmont Højskole.«

Benjamin har gået på Egmont Højskole i snart fem år og er vild med det. Her er han omgivet af venner, han betragter som sin familie. De forskellige venner har roller i Egmont-familien. Maja er mor, August er far og Lucas og Bjørn er to "lille-bro's" for at nævne nogle af dem.

I weekenderne kan de finde på at sove sammen, spille musik, feste, drikke sodavand og øl. De hygger sig i hinandens selskab.

»Til en fest lavede jeg kaninører over hovedet på en pige og spurgte hende efterfølgende, om hun ville være min kæreste.«

Det ville hun gerne.

Et par gange om året starter nye elever på skolen. Det betyder, at Benjamin skal sige farvel til de gamle.

»Det er lidt svært, synes jeg.«

Heldigvis er Benjamin god til at møde nye mennesker og husker sig selv på, at de gamle kommer på besøg – så de selvfølgelig ses igen.



Scan QR-koden for at lytte til Benjamins historie



'At høre til'

En fotoudstilling af: Andreas Haubjerg (2022)  
[www.andreashaubjerg.com](http://www.andreashaubjerg.com)

I samarbejde med: Danske Handicaporganisationer  
[www.handicap.dk](http://www.handicap.dk)

Lone Stidsen  
49 år

Piskesmæld

»Jeg forstod ikke, at man kunne komme til skade på den her måde.«

Da Lone skal afsted for at købe en printer, kører en anden bilist ind i Lone. Det giver hende piskesmæld i en så voldsom grad, at hun er nødt til at isolere sig fra sine omgivelser og sove 15-18 timer i døgnet.

»Det giver en enorm ensomhed at skulle isolere sig fra sin familie.«

Før ulykken havde Lone et aktivt liv som forsker i lysdesign og rejste meget rundt. Men fra den ene dag til den anden kunne hun ikke holde til det længere. Kort før ulykken havde hun skrevet en 500-siders bog på engelsk, men pludselig forstod hun ikke længere, hvad der stod.

»Jeg var igennem en kæmpe identitetskrise. For hvad var jeg, uden alt det jeg var god til.«

Det har været en lang proces for Lone at acceptere sin tilstand. Men med tiden er hun gået fra at føle, at hun hører til i forskerkredse i både ind- og udland til at høre til i det lokale og nære.

»Jeg har skulle finde det skønne, smukke og kloge lige her, hvor jeg er.«



Scan QR-koden for at lytte til Lones historie



'At høre til'

En fotoudstilling af: Andreas Haubjerg (2022)  
[www.andreashaubjerg.com](http://www.andreashaubjerg.com)

I samarbejde med: Danske Handicaporganisationer  
[www.handicap.dk](http://www.handicap.dk)

Robert Winther  
39 år

Autisme  
– Asperger syndrom

»Så snart jeg i en jobsøgning nævner, at jeg har en funktionsnedsættelse, er svaret altid et nej.«

Robert er uddannet læge, har færdiggjort sin turnus og er begyndt på to introduktionsstillinger for at kunne tage en speciallægeuddannelse. Men han er blevet opsagt efter tre måneder i hver stilling. Beskeden har været, at de misforstår hinanden for tit.

»Jeg er som en firkant, der skal passe ned i et trekantet hul.«

Selve studiet havde Robert meget nemmere ved at gennemføre, fordi universitetet er meget struktureret og laver en studieplan. På arbejdsmarkedet er det mere flydende med mange uskrevne regler. De regler opfatter de fleste intuitivt. Men det gør Robert ikke.

»Det gør mig enormt ked af det. Min selvtilid faldt langt ned og er aldrig kommet helt op igen.«

Robert er meget god til at arbejde systematisk og har altid troet på, at han kunne arbejde sig ud af sine udfordringer.

»Men på det frie marked, er der ikke plads til mig.«



Scan QR-koden for at lytte til Roberts historie



'At høre til'

En fotoudstilling af: Andreas Haubjerg (2022)  
[www.andreashaubjerg.com](http://www.andreashaubjerg.com)

I samarbejde med: Danske Handicaporganisationer  
[www.handicap.dk](http://www.handicap.dk)

Sebastian Johannessen  
20 år

Nedsat syn

»Det var dagen efter, at Mette Frederiksen lukkede ned første gang i 2020, at jeg fik svaret på, hvad der var galt.«

Der begyndte at dukke nogle prikker op i Sebastians syn, imens han gik på gymnasiet. Og kort tid efter kunne han ikke se, hvad der stod på skærmen. Det resulterede i, at Sebastian stoppede på sit tredje år i gymnasiet.

Efter en række test fandt Sebastian ud af, hvad han fejlede.

»Når begge mine forældre kommer ind på værelset samme tid, så ved man, at de skal fortælle noget vigtigt. Min far græd. Det har jeg aldrig set ham gøre.«

Sebastian fik beskeden om, at han lider af en sjælden nervesygdom, der forstyrrer synet. Ifølge lægerne har han 10 procent af sit syn tilbage.

Tilbage i hverdagen færdes Sebastian fint uden en blindestok, men han har været nødt til at finde på en ny måde at være aktiv. Sebastians far har derfor foreslået, at de finder en tandem racercykel, så de kan komme ud at motionere sammen.

»Fra første tur blev jeg helt bidt af det. Den tandemcykel er lidt speciel for mig, for jeg tænker på mig og min far, når jeg tænker på den.«



Scan QR-koden for at  
lytte til Sebastians historie



'At høre til'

En fotoudstilling af: Andreas Haubjerg (2022)  
[www.andreashaubjerg.com](http://www.andreashaubjerg.com)

I samarbejde med: Danske Handicaporganisationer  
[www.handicap.dk](http://www.handicap.dk)

Birger Dalgaard  
64 år

Lam efter ulykke

»Jeg havde jo ikke mistet noget. Jo, min førlighed, men so what? Jeg har stadig alle dem, jeg holder af.«

Birger er kravlet op i et træ ved sit sommerhus, fordi det skal fældes. Men han får overbalance, falder ned og brækker ryggen.

Det var to knoglehvirvler, som blev knust. Birger ved med det samme, at der er noget galt. Han er fra det øjeblik lam fra navlen og ned.

Efter ulykken ventede en lang genoptræning.

Birger vidste, at han ville lære at svømme og ro i kajak igen. For det havde han altid gjort. Birger og hustruen Marianne fandt en svømmehal

og en stol, der kunne sænke ham ned i vandet. Og fra den dag kunne han svømme igen.

»Når jeg er ude og svømme, oplever jeg, at jeg er fri til at bevæge mig, hvorhen jeg vil.«

Til dagligt oplever Birger ikke, at han er bundet til sin kørestol. Men der opstår en helt særlig frihed, når han er i vandet. Man flyder. Og er tilstede i nuet.

»Når jeg kommer op af vandet er jeg på en eller anden måde også afklaret mentalt.«



Scan QR-koden for at lytte til Birgers historie



'At høre til'

En fotoudstilling af: Andreas Haubjerg (2022)  
[www.andreashaubjerg.com](http://www.andreashaubjerg.com)

I samarbejde med: Danske Handicaporganisationer  
[www.handicap.dk](http://www.handicap.dk)

Ea Charlotte Siggaard  
20 år

Astma

»Hestene har altid været en stor del af mit liv, men jeg kan ikke rigtig ride længere, da jeg føler mig kvalt på deres rygge.«

For fem år siden opdagede Ea, at hun har eosinofil astma. Det betyder, at hun producerer for mange hvide blodlegemer, hvilket giver luftvejsinfektioner og alvorlige astmaanfald. Ea er derfor ofte indlagt og har senest været det en gang hver måned, hvor indlæggelsen varer mellem syv til 10 dage.

»Som ung og kronisk syg føler jeg, at livet kører forbi udenfor.«  
De mange indlæggelser gør fraværet i skolen for højt. Derfor har hun

fået en robot af Lungeforeningen, som hun kan logge på hjemmefra. Via et kamera og en skærm kan hun deltage i skolen.

Ea kæmper stadig med at acceptere sin tilstand.

»I starten gjorde det for ondt at være i stalden, når jeg ikke kunne ride længere, så jeg skubbede hestene væk fra mig.«

Men nu nyder hun igen at være sammen med hestene, selvom det er fra jorden.

»De ved ikke, at Ea har astma. De er der bare.«



Scan QR-koden for at lytte til Eas historie





'At høre til'

En fotoudstilling af: Andreas Haubjerg (2022)  
[www.andreashaubjerg.com](http://www.andreashaubjerg.com)

I samarbejde med: Danske Handicaporganisationer  
[www.handicap.dk](http://www.handicap.dk)

Palle Skovby  
52 år

Bløder

»Jeg ser mig ikke som handicappet, og når jeg ikke ser mig sådan, så synes jeg heller ikke, at andre skal se mig sådan.«

Palle mangler det såkaldte Faktor 8 i sit blod. Det er proteinet, der får blod til at størkne. Og han er derfor afhængig af medicin.

Hvis du går en tur på 10 km, kan du blive træt i leddene og have små blødninger, som man ikke ser.

Det samme gør sig gældende for Palle. Forskellen er, at de fleste kroppe finder ud af at stoppe blødningerne modsat Palles. Derfor er led i ankler, knæ og albuer særligt udsatte for blødere.

»Begge mine ankler er opereret stive, fordi leddene er ødelagte på grund af de mange blødninger.«

Det er et frirum for Palle at kunne mødes med andre blødere. Der kan han tale om det, der er svært i forbindelse med sin sygdom og samtidig grine af det.

»Når jeg er sammen med bløder-drengene, taler vi det samme sprog. Vi forstår hinanden 100 procent.«

Men når han er sammen med vennerne derhjemme, gider han ikke fortælle ret meget om sine smerter.

»Der er jeg jo bare Palle. Ikke bløderen Palle.«



Scan QR-koden for at lytte til Palles historie



'At høre til'

En fotoudstilling af: Andreas Haubjerg (2022)  
[www.andreashaubjerg.com](http://www.andreashaubjerg.com)

I samarbejde med: Danske Handicaporganisationer  
[www.handicap.dk](http://www.handicap.dk)

Selina Munch-Petersen  
41 år

ADHD

»Jeg måtte jo være dummere end alle andre, når jeg ikke kunne finde ud af det samme som dem.«

Hvis Selina mangler at tage sin medicin, tænker hun ikke over konsekvenserne af sine handlinger. Det kommer både til udtryk, når hun siger, hvad hun mener eller skal bruge penge.

»Og det er ikke skide smart, når man skal styre en økonomi som voksen.«

Igennem hele opvæksten har Selina forsøgt at passe ind og gøre som alle de andre. Men det kunne hun ikke. Det stressede hende og gav følelsen af, at hun løb et maraton, imens alle andre gik en almindelig tur.

Selina mistede koncentrationen, diskuterede, blev aggressiv og til sidst selvdestruktiv. Det har resulteret i angst og depression, som hun blev behandlet for i psykiatrien.

De behandlede kun de ydre symptomer og ikke, hvad der i virkeligheden var grund til hendes udfordringer.

Da Selina endelig fik diagnosen ADHD, fik hun en helt ny værktøjskasse med redskaber til langsomt at kunne arbejde med nye metoder, der virkede for hende.

»Der fulgte en ro med. For så vidste jeg, at det ikke var, fordi jeg var dum. Jeg havde bare ADHD.«



Scan QR-koden for at lytte til Selinas historie



'At høre til'

En fotoudstilling af: Andreas Haubjerg (2022)  
[www.andreashaubjerg.com](http://www.andreashaubjerg.com)

I samarbejde med: Danske Handicaporganisationer  
[www.handicap.dk](http://www.handicap.dk)

Jette Jensen  
61 år

Angst og depression

»Man kan godt gå rundt i skoven og være ked af det. Det er i orden, for det har man brug for.«

Jette har været udsat for et traume, der har givet hende angst og depression, som hun skal lære at leve med. Da det var slemt, lå hun ovre i et hjørne af lejligheden og turde dårligt trække vejret.

Det endte med, at hun en dag blev hentet med ambulancen, fordi hun havde problemer med at trække vejret og kastede op på grund af angsten.

Jette blev henvist til en psykiater, hvor hun fik piller i to år. Det var godt til at tage toppen i starten. Men det gjorde hende helt tom og følelsesløs. Hun nåede til et punkt, hvor hun sagde stop og måtte finde en anden måde at håndtere sin angst.

Det fandt hun ude i naturen.

»Når man kommer ud i naturen, er det næsten som at komme hjem til mor.«

Det er den betingelsesløse kærlighed, Jette oplever i naturen. Her føler hun sig omfavnet, for der er ingen forventninger til hende.

Her kan hun bare være.



Scan QR-koden for at lytte til Jettes historie



'At høre til'

En fotoudstilling af: Andreas Haubjerg (2022)  
[www.andreashaubjerg.com](http://www.andreashaubjerg.com)

I samarbejde med: Danske Handicaporganisationer  
[www.handicap.dk](http://www.handicap.dk)

Cath Mathilde Borch  
Jensen  
40 år

Cerebral parese  
(tidligere kaldt spastisk  
lammelse)

»Seksualitet handler ikke om handicap.«

Cath er født med cerebral parese og har siden treårsalderen brugt en manuel kørestol. Hun oplever, at hendes handicap ofte står i vejen, når det handler om flirt, sex og kærlighed. Fordi flirten ofte bliver slukket, før den udvikler sig.

Hun oplever, at det tit er hende, der skal gøre modparten tryk i forhold til flirt og sex.

Cath skal nedbryde en masse barrierer, før hun bliver mødt som Cath og ikke sit handicap.

»For mig handler det om kemi, og det er jeg godt klar over, at det kræver en del mod eller nysgerrighed fra modparten.«

Oftede oplever Cath, at mænd er meget fascinerede af hendes initiativ. Men når de skal til at pille tøjet af hinanden, sker der et skifte i dynamikkerne.

Og det ødelægger intimiteten. Har hun ondt? Er hun OK?

Hun føler, at hun har så meget at give af. Men hun får sjældent mulighed for det.



Scan QR-koden for at  
lytte til Caths historie



'At høre til'

En fotoudstilling af: Andreas Haubjerg (2022)  
[www.andreashaubjerg.com](http://www.andreashaubjerg.com)

I samarbejde med: Danske Handicaporganisationer  
[www.handicap.dk](http://www.handicap.dk)

Thomas Mathiasen  
47 år

Epilepsi

»Jeg har altid været lidt bange for det modsatte køn.«

Thomas har haft nogle ubehagelige oplevelser i forhold til kærlighed. Det har gjort, at han har lukket ned for idéen om at finde sig en kæreste.

Da Thomas blev født vejede han det samme som en pose sukker. Et kilo. Man ved ikke, om det er det, der har forårsaget epilepsien.

Thomas tror, at det er derfor. Hans epilepsi viser sig ofte ved svimmelhedsanfald, der bedst kan beskrives som en beruselse.

Han kommer jævnligt på værestedet Ritas Corner for at spille spil, snakke eller hvad de nu har lyst til.

Men som meget andet var det lukket i coronatiden. Det gjorde Thomas ensom, fordi han følte sig isoleret.

»Jeg havde ikke rigtig nogen at tale med om mit liv og mine følelser.«

Særligt i den periode har Thomas savnet at have en partner. En han kunne dele sin tilværelse med.



Scan QR-koden for at lytte til Thomas historie