

# Skjult Handicap

## Et usynligt handicap er også et handicap

Hvordan føles det at leve med et skjult handicap, medfødt eller erhvervet? Eller en kronisk sygdom, som vanskeliggør den daglige tilværelse? Hvordan føles det, når din lungekapacitet er nedsat og det tapper dig for kræfter, så at alt, hvad du foretager dig føles sværere og alt for tidlig træthed overmander dig.

Du får besvær med blot at gå en tur. Eller endnu værre hvis du bor i en lejlighed med trapper. En lungehandicappets hverdag kan være meget besværlig, ofte afhængig af årstiderne og vejret. Ofte følger der sengeleje. Hvordan føles det, at have disse problemer, og *alligevel* se sund og rask ud?

Samfundet og dine medmennesker stiller store krav, og en lungehandicappet gør det også selv - eller er tvunget til det på grund af ugunstige tider med mange arbejdsløse og stresset akkordarbejde. Man ønsker jo ikke at stille sine vanskeligheder til skue. Det er heller ikke let at skulle fortælle sin arbejdsgiver, at man er nødt til at melde sig syg. Stor arbejdsløshed bevirker, at en lungehandicappet slider sig igennem for at undgå at komme ind i køen af arbejdsløse.

At få tilkendt pension på grund af et lungehandicap er oftest meget vanskeligt. Onde tunger vil også påstå, at det handicap er nok ikke så slemt. Den pågældende ser jo sund og rask ud!

Men mange lungehandicappede kan godt klare sig i arbejdslivet, hvis de får et arbejde, der passer til deres situation.

Arbejdet i hjemmet bliver også et problem, ikke mindst psykisk. Hvis en husmoder eller andre 'hjemmegående' ser raske ud, er det svært at tage de nødvendige hensyn til sit handicap. At ophøre med at være til nytte i familien ødelægger selvfølelsen. Det kan skabe store problemer i familien og omgangskredsen.

Ingen ser, hvad det f.eks. koster en lungekræftopereret husmoder af tid og kræfter blot at fungere tåleligt. Smerter og åndedrætsbesvær gør, at hun ofte må hvile sig. En husmoder beder normalt aldrig om hjælp til sit arbejde.

## Hvordan hjælpes en lungehandicappet?

Hvordan skal de, der har et skjult handicap, synliggøre dette, således at forholdene kan bedres også for dem?

Det er en helt forkert opfattelse, at en handicappet kun er en person, der er kørestolsbruger, blind eller har nedsat hørelse. Der findes faktisk langt flere med en lungeskade, der påvirker hele kroppen - også hjertet. Dagligt registreres mange med et lungehandicap, der som oftest ikke er medfødt, men skyldes mange uheldige påvirkninger i vores daglige miljø, bl.a. dårlige arbejdsforhold og brugen af skadelige kemiske stoffer - og så selvfølgelig tobaksrøgning.

Det er nødvendigt at ændre holdningen, såvel hos den syge selv, som hos raske mennesker. For at ændre holdningen må der snakkes om problemerne. Det vigtigste er at lære at godtage de grænser, sygdommen har sat for livsudfoldelsen og indrette sin tilværelse herefter.

Det er vanskeligt at meddele andre, hvordan man har det, uden at føle at omgivelserne synes, at man beklager sig. Måske bliver man mistænkt for at bruge sygdommen for at vække medlidenhed, så resultatet er, at omgivelserne blot bliver irriteret. Det er vigtigt at stå sammen og have en organisation bag sig, der kan støtte ens synspunkter. Gennem saglig information må omgivelserne lære at acceptere, at mennesker, man møder på sin vej, ikke nødvendigvis er vrangvillige eller uhøflige, hvis de optræder anderledes, end det forventes.

Når de lungehandicappede accepterer sig selv med nedsat funktionsevne, har de et bedre udgangspunkt for at fortælle samfundet, hvad der skal gøres for at skabe levende forhold for alle handicappede og til at få løst de specielle problemer der knytter sig til et skjult handicap.

Et lungehandicap kan sjældent helbredes, ofte kun delvis lettes ved brug af medicin, som i de fleste tilfælde har en bivirkning. Den raske må acceptere og forstå dette, ikke ved at tage særlige hensyn, men ved at lade en lungehandicappet selv bestemme tid og tempo. Vi lever desværre i et samfund, hvor vi gennem generationer er blevet opdraget til at tro, at lediggang er roden til alt ondt, og at vi moralsk er forpligtet til at arbejde. Det gør det meget vanskeligt at få såvel den syge som den raske til at indstille sig på, at det er muligt at leve en meningsfyldt og harmonisk tilværelse også uden fysisk arbejde.

Det er svært nok i sig selv at leve med et skjult handicap, men det er utåleligt at blive mistænkeliggjort.

Derfor er et usynligt handicap et dobbelt handicap.