



NYT fra Jussi

DANMARK 22-23

70 år med



HJEMMEVÆRNET

DANMARK 10-11

Lego vil investere i



GRØN ENERGI

DANMARK 16-17

161 m² kampagnehuse fra kun **1.698.000,-**
Vi matcher vores konkurrenters pris

BETAL FØRST VED INDFLYTNING

Få mere hus for pengene.
Kampagnehuse til fordelagtige priser.

♥ Læs mere på alternahuse.dk

alternahuse

Huset er vist med tilbehør iht. kampagnepris.

JydskeVestkysten

KOLDING.

Udgave 6

31. marts 2019

28. årgang Nr. 91 Uge 13

30,00 kr.



SAMMEN OM DET LOKALE

“ Rasmus Paludan vil nyde sit martyrium i retten. Det ville have været mere effektivt alene at straffe ham med ligegyldighed.

FRA LEDEREN PÅ BAGSIDEN

Bekymrede forældre kræver flere pædagoger

Forældre i fem syd- og sønderjyske byer vil demonstrere for flere hænder i daginstitutionerne. På landsplan er flere end 50 demonstrationer planlagt i næste uge.

1. SEKTION SIDE 6-7

18 boliger skal rives ned i Munkebo

Boligselskabet Alfabo foreslår af taktiske grunde at rive en halv blok ned i Munkebo i sin nye dispensationsansøgning til Transport-Bygnings- og Boligministeret. Siger ministeriet nej, skal 320 boliger fjernes.

KOLDING SIDE 1



Øjensygdom har ændret Mortens syn på livet

Morten Bonde holder foredrag og har skrevet en bog om, hvordan hans øjensygdom fik ham til at se mere positivt på tilværelsen.

KOLDING SIDE 8-9

Foto: Mette Mørk

Foto: TV3/Rune Bendiksen

JOACHIM BOLDSSEN

LARS JØRGENSEN

HÅNDBOLD MÆND OG BILER

hos Bent Pedersen, Esbjerg
torsdag den 11. april kl. 18.30-21.30

Der vil være mulighed for at prøvekøre biler fra kl. 17.30

Præsenteres i samarbejde med:



KAUFMANN
SINCE 1789



BANG & OLUFSEN
www.boosbjerg.dk

Bent Pedersen
- godt kørende siden 1967

295,-

pr. person + gebyr kr. 15,-

Inkl. foredrag, let snack, velkomstdrink og ét glas vin

Læs mere og køb din billet på nembillet.dk

Da Morten mistede synet, begyndte han at se nye muligheder

45-årige Morten Bonde har en øjensygdom, der langsomt gør ham blind. Selv om han i dag ser verden som gennem et nøglehul, så er han blevet et gladere menneske og har fået et helt nyt livssyn. Han håber, at hans historie kan inspirere andre til at se muligheder frem for begrænsninger i hverdagen.

LIVSSYN

Lena Juul
lju@jv.dk

Der var iskoldt, da Morten Bonde og hans kone Mette trådte ind på Staldgården i den ende, der ligger længst væk fra Koldinghus. De havde trykket i håndtaget på alle mulige døre, fordi de ikke kunne finde ud af, hvor de skulle gå ind. Morten var meget anspændt.

Han ville bevise sit eget værd. Han følte, at han havde så meget på spil, at det handlede om liv og død. Parret skulle mødes med en repræsentant fra Dansk Blindesamfund, en socialrådgiver og en konsulent fra jobcentret. De satte sig ved det runde, lakerede træbord.

Baggrunden for mødet, der blev holdt den 3. december 2016, var, at Morten Bonde havde fået at vide, at øjensygdommen Retinitis Pigmentosa, som han havde fået konstateret 15 år tidligere, havde udviklet sig så meget, at han kun havde fire graders syn tilbage. Han var det, man kalder praktisk blind.

- Jeg blev mødt med venlighed. Vi snakkede om paragraf dit og dat. Alle var enige om, at det bedste for mig nok var et fleksjob. Der var stor forståelse for at: "man bliver træt, når man mister synet, og at livet bliver mere besværligt". På det tidspunkt sov jeg til middag hver dag og kunne kun holde ud at være sammen med de andre gæster i en halv time, når vi var til familiefest. Det var i virkeligheden de seneste 15 års hårde pres, som kulminerede i et totalt kollaps. Pludselig tænkte jeg: "Hov, hvad sker der. Vågn op". Da jeg sagde, at jeg ikke ville have noget fleksjob, kiggede de på mig. Der er ikke noget galt med at have et fleksjob, men der gik det op for mig, at det ikke var noget, jeg selv havde valgt. Jeg var ligesom blevet trukket med af min egen ubeslutsomhed, husker han.

Det blev starten på hans nye liv.

Et gladere liv

Inden vendepunktet havde Morten Bonde brugt masser af energi på at bekymre sig om de

ting, der kunne gå galt i dagligdagen.

- På grund af min øjensygdom ser jeg verden ligesom gennem et nøglehul, men mit syn er næsten normalt inde i mit lille synsfelt. Når jeg står og taler med én, der står halvanden meter fra mig, så kan jeg kun se det ene øje og lidt af næsen. Inden mødet på Staldgården ville jeg ikke være ved, hvor slemt det var. Og hvis jeg fik at vide, at jeg skulle gøre noget nyt om nogle dage, så brugte jeg meget energi på at spekulere på, hvordan jeg skulle klare det. Kunne jeg finde dørhåndtaget, og hvad nu hvis jeg daskede til noget igen? For det sker tit, at et glas eller en kop ryger på gulvet.

I det nye liv fik han en ny målsætning.

- Jeg besluttede, at jeg på trods af blindhed vil leve et glad liv og se muligheder frem for begrænsninger.

Han besluttede også, at han gerne ville fortsætte på fuld tid i sit job hos Lego, der bakkede ham op.

Plads i limousinen

- Jeg blev meget inspireret af at se paralympiske lege. Her kastede handicappede atleter sig ud i kæmpe udfordringer. De gjorde ting, man ikke tror, er mulige. Jeg beundrer dem og det utrolige indre drive, de må have. Det ville jeg simpelt hen også have, så jeg begyndte at lytte til bøger om, hvordan hjernen, kroppen og sindet spiller sammen.

Han læste sig blandt andet frem til, at vi i hverdagen næsten hele tiden handler ud fra underbevidstheden. Og han satte sig for at forstå de mekanismer, der fungerer mellem vores bevidsthed og vores underbevidsthed.

- Jeg havde udviklet en tendens til at se problemer. Og når der kom udfordringer, valgte jeg bare at vende om i stedet for at gå hen imod dem. Hvis man hele tiden tænker, at man er begrænset eller udfordret, så lagrer de tanker sig i underbevidstheden og den måde, vi handler på. Derfor gav jeg mig selv udfordringer, der skulle hjælpe mig med at ændre min adfærd.

Den første udfordring var i 30 dage at ændre de negative tanker til positive. Han kalder det dyt-byt-tanken, og brugte for eksempel teknik-

ken, når han skulle på arbejde. Fordi han ikke kan se til at køre i bil, måtte han tage bussen. Det betyder, at transporttiden blev tredoblet fra en halv til halvanden time hver vej.

- Når jeg stod ved busstoppestedet sammen med alle gymnasieeleverne, var jeg som udgangspunkt sur og træt af det hele. Men fordi jeg havde besluttet mig for, at jeg i 30 dage ville prøve at opføre mig, som det menneske, jeg gerne ville være, sagde jeg dyt-byt til busturen. I stedet for at ærgre mig over rejsen, så jeg på den som luksustid, hvor jeg bare kunne sætte mig ind på limousinens bageste række og høre de lyd-bøger, jeg gerne ville, og så blev det pludselig en fordel. Flere har spurgt ham, om han ikke bare spillede skuespil.

- Da jeg havde vendt negativt til positivt i tre uger, så oplevede jeg et vendepunkt, hvor jeg så mere positivt på livet. Jeg følte, at jeg var en helt ny Morten. Og når jeg fik en negativ tanke, så mindede jeg mig selv om, at det var et valg, om jeg ville fokusere på det positive eller det negative.

Griber nye udfordringer

Hjemme i familiens hus i Almind har de posi-



Morten Bonde fortæller, at hans nye livssyn er blevet til i samarbejde med hans kone Mette som en teamindsats. - Hun er sygeplejerske på skadestuen. Ind imellem oplever hun patienter, der aldrig kommer til at gå igen, eller mister en mand eller kone. Hendes syn på livet har gjort det nemmere for mig at indse, at mit syns handicap ikke var det værste, der kunne ske. Foto: Mette Mørk

tive tanker også fundet vej til den sorte tavlen i køkkenet. "Jeg tror på mig selv" og "Jeg kan, hvad jeg vil" står der med hvidt kridt.

- Det er vigtigt, at gentage, gentage og gentage de gode tanker, når man påvirker sin underbevidsthed om at ændre sig fra et negativt til en positivt udgangspunkt, og dermed ændre sine vaner.

Morten Bonde gik også i gang med at gribe nye udfordringer. Tidligere valgte han dem fra, fordi han var bange for, hvad der kunne gå galt. En af hans nye udfordringer var at holde foredrag for sine kolleger på Lego om sit nye livssyn. Det var en overvindelse, fordi han hidtil havde skammet sig over at være synshandicappet, og derfor havde forsøgt at skjule det. Senere har han holdt omkring 20 foredrag andre steder. Han kalder sit foredrag "Dømt blind - Hva' så", og han holder det næste gang den 4. april i Bramdrupdam Sports- og Mødecenter.

- En dag blev jeg ringet op af en organisation, der hjælper svagtseende. Personen i røret spurgte, om jeg kunne lave et debatoplæg. Tidligere ville jeg have sagt nej. Jeg laver ikke debatoplæg, jeg holder foredrag, men fordi jeg har ændret mig, så sagde jeg ja. Så må jeg bare sætte mig ind

i, hvordan jeg laver et debatoplæg. Jeg har ikke noget at tabe, og hvis jeg laver det hele forkert, så lærer jeg noget, så jeg ved, hvad jeg ikke skal gøre en anden gang.

Bog på vej

Ud over sine foredrag har Morten Bonde skrevet en bog om den proces, han har været igennem.

- Jeg har indset, at jeg med beslutsomhed og viden kan tage ansvar for mit eget liv og styre det i den retning, jeg gerne vil. Og jeg håber, at min historie kan inspirere andre. Og når jeg holder foredrag, bliver jeg glad, hvis bare én blandt publikum siger: "Hold da op, det var lige det lille skub, jeg havde brug for". Øjensygdommen har været min øjenåbner, men det kan være alle andre bump i livet som en skilsmisse og en fyring, der får os til at stoppe op og kigge på os selv udefra.

Bogen er på 347 sider, og Morten Bonde skrev den på et par måneder, samtidig med at han udviklede foredraget. Han har sendt bogen til et forlag.

- Hvis ikke forlaget vil udgive bogen, så gør jeg det selv, siger Morten Bonde.

FAKTA

KORT OM MORTEN

Morten Bonde er 45 år og bor med sine kone Mette og parrets to sønner på 13 og 15 år i Almind.

Han er ramt af den uhelbredelige øjensygdom Retinitis Pigmentosa. Lidelsen rammer 50-100 mennesker om året i Danmark.

Han er senior art director hos Lego, og hun er sygeplejerske på skadestuen.

Du kan læse mere om ham og foredraget den 4. april i Bramdrupdam Sports- og Mødecenter på www.mortenbonde.dk