



# Lukas Flintholm Larsens tale

## "Psykologhjælp" ved Talefest Øst

**Taler**

Lukas Flintholm Larsen  
Elev på Gefion Gymnasium

**Dato**

19. april 2024

**Sted**

Gentofte Hovedbibliotek

“Jeg tror bare, jeg bliver hjemme i dag” Det siger jeg meget. Jeg har aldrig været den store “party guy” Jeg har mange gange foretrukket at blive hjemme frem for at tage til fest. Dette er ikke fordi jeg ikke kan lide at hygge mig og have det sjovt med mine venner. Jeg er blevet holdt tilbage af mit eget hoved.

Jeg husker selv første gang jeg var til psykolog. Jeg havde været lidt tilbageholdende over for det til at starte med. “Jeg har da ikke brug for en psykolog til mine problemer” tænkte jeg. Men jeg dukkede op til min tid alligevel. Da jeg tastede koden ind på dørtelefonen, kiggede jeg mig omkring. Jeg overvejede, hvad folk tænkte om mig. Jeg gjorde mit bedste for at spille den helt cool. Det var sværere, end man skulle tro, og jeg overvejede bare at tage hjem og sige farvel til de 1000 kr. som mine forældre havde betalt. Lyve og sige det gik fint. Jeg kunne mærke sveden i mine håndflader. Klumpen i min mave vokser større og større. Men nu var jeg der, og jeg ville gerne afskaffe mit problem.

Jeg har haft angst i et halvdårets års tid, før jeg valgte at tage til min første konsultation. Jeg ville ikke helt anerkende mit problem, og tænkte at der måtte være andre grunde til at jeg fik det dårligt når jeg skulle noget. Jeg fik ondt i maven, kvalme og hedsure bare ved tanken om at jeg skulle til en fest eller på studieture. Jeg var bange for at jeg skulle få det dårligt og kaste op, eller at der var noget der skulle gå galt.

Psykologhjælp er på ingen måder billigt. Da jeg gik til psykolog kostede det 1000kr for en konsultation. Dette var heldigvis ikke noget der satte en stopper for mig, men jeg kan kun forestille mig, hvor mange der ikke har mulighed for professionel hjælp, da der ikke er plads i budgettet til at man kan bruge 1000 kr. på hjælp. Psykologhjælp hjælper ikke kun folk med angst. Folk med bl.a. traumer og misbrug, som har svært ved at få en hverdag til at hænge sammen, hænger i på grund af psykologer, som gør alt for at hjælpe deres patienter.

Jeg er med på at psykologhjælp ikke bliver gratis fra den ene dag til den anden. Dette ville jo putte et helt erhverv under maksimalt pres, og det behøver vi ikke mere af her i Danmark. Jeg håber på en løsning, hvor psykologhjælp bliver mere tilgængeligt. Vi har en pligt som samfund, for at sørge for at alle har det godt. Derfor har man også pligt til at sige til, når man ikke har det godt. Psykologhjælp skal være tilgængeligt for dem, der føler det nødvendigt på samtlige erhverv og uddannelsespladser.

I mit tilfælde er "jeg tror bare jeg bliver hjemme" udskiftet med "det vil jeg gerne" for det meste. For selvom psykologhjælp kan hjælpe en rigtigt meget, er meget af det også op til en selv. Derfor håber jeg, at vi en dag får et samfund hvor psykologhjælp ikke er et tabu, men samtidig ikke en trend. Jeg håber på, at man tager sine problemer seriøst, og at man giver sig selv mulighed for at afhjælpe sig selv. Jeg håber på, at man som medmenneske vil være der for hinanden, så man også kan snakke om sine problemer med sine venner og familie, uden at det skal være alt for grænseoverskridende. Grænseoverskridende vil det højst sandsynligt altid være når man er sårbar, ligesom det bare er en smule grænseoverskridende at holde den her tale for jer, men jeg håber ikke at dette holder en tilbage. Jeg håber, at vi som samfund gør det muligt at kunne hjælpe dem, som ikke har råd til psykologhjælp. Jeg håber, at I vil hjælpe hvor I kan, da det i det fleste tilfælde ikke kræver mere end at lytte, som I har lyttet til mig.

Tak for ordet.

**Kilde**

Manuskript tilsendt af taler

**Kildetype**

Digitalt manuskript

**Tags**

Agitationstale, Talefest

**Relateret**

Aya Mouchkirs tale "En sky af drømme i Gaza" ved Talefest Øst  
19. april 2024

Duaa Binte Adnan Hussains tale "Mindre skærm, mere nærvær" ved Talefest Øst  
19. april 2024

Malthe de Leschzky Kofoed Caspersens tale "Finanslov til gratis tandpleje for alle" ved Talefest Øst  
19. april 2024

Mehmet Muhammed Demirs tale "Mandlige forbilleder" ved Talefest Øst  
19. april 2024

Noah Lehrmanns tale "Husk livet uden for telefonen" ved Talefest Øst  
19. april 2024

Theodor Asmussens tale "Fisk er forskellige" ved Talefest Øst  
19. april 2024

Valdemar Hólm Ravn Andersens tale "Anderkendelse af min identitet" ved Talefest Øst  
19. april 2024

Liv Hammels tale "Piger og sport" ved Talefest Øst  
19. april 2024

Pauline Bennett Thorups tale "Hvor mange slag skal jeg tag', for at blive en del af jer en dag?" ved Talefest Øst  
19. april 2024

Anna Baltzer Roses tale "Vælg, hvor du vil fejle" ved Talefest Øst  
19. april 2024

Alberte Sofia Krogh Hansens tale "Skal kvinder betale for at være kvinder?" ved Talefest Øst  
19. april 2024

Fria Tara Johansens tale "Han Gør Det Fordi Han Kan Lide Dig" ved Talefest Øst  
19. april 2024

**URI**

<https://www.dansketaler.dk/tale/lukas-flintholm-larsens-tale-psykologhjaelp-ved-talefest-ost>