

# Lad ikke smerterne styre dit liv!

**Sæt ord på dit liv med kroniske smerter. Det er vejen til at starte dialogen med både børn og voksne om, hvad smerterne gør ved dig. Sådan lyder anbefalingen fra Christine David, der selv har levet med kroniske smerter i 10 år.**

Af kommunikationskonsulent Jens Arenbach Nielsen

En alvorlig faldulykke i 2009 ændrede livet for altid for Christine David. Et aktivt liv blev afløst af en virkelighed med konstante kroniske smerter. Christine kendte i forvejen kun lidt til livet med kroniske smerter, selv om hendes mor har fibromyalgi. Som barn blev dialogen om hendes mors smerter ikke taget, og først i de senere teenageår blev Christine informeret om diagnosen. Først som voksen, og nu selv smerteramt, forstod hun, hvad det virkelig betød at leve med smerter.

„Jeg finder det enormt vigtigt, at mine omgivelser også skal lære den nye Christine at kende. Det er ikke kun mig selv, der har mistet den sociale, energiske og igangsættende gamle Christine. Derfor prioriterer jeg både snakken og fælles læring i at finde fælles samvær med vores nye livsvilkår. Man må huske på, at det ikke kun er MINE livsvilkår, der har ændret sig – det er også MINE RELATIONERS livsvilkår. Min forventning er ikke, at mine omgivelser skal forstå, hvordan det er at leve med kroniske smerter. Mit håb er i stedet, at de ser mig og derved ser de behov, jeg har for at kunne genfinde balancen i livet med mine nye livsvilkår.“

## Åbenhed og smertemonsteret

Åbenhed er helt afgørende for Christine, når det gælder om at sætte ord på livet med kroniske smerter.

„Mennesker, som lever med kroniske smerter, kan ofte have svært ved at starte dialogen med deres omgivelser om, hvad smerterne gør ved dem i dagligdagen. For mange skyldes det nok, at de gennem årene er blevet mødt med mistro, fordi der er alt for lidt fokus på konsekvenserne af at leve med kroniske smerter. Men jeg er blevet god til at starte dialogen, for jeg synes simpelthen, det er så vigtigt at tale om de følelser, tanker og udfordringer, som vi smerteramte kæmper med.“

Dialogen med voksne mennesker om livet med smerter er

én slags udfordring, men en helt særlig udfordring er dialogen med børn. Det ved Christine af egen erfaring.

„Jeg havde store udfordringer med at fortælle mine børn om mine smerter, og jeg kendte heller ikke til nogen smertefortællinger målrettet børn. Derfor vil jeg gerne inspirere til, hvordan man på en kærlig og humoristisk måde kan tale med børn om smerter. Jeg har selv skabt 'smertemonsteret', som symboliserer, at selv om smerterne er inde i os, kan de have konsekvenser for, hvordan vi reagerer udadtil. Det kan være en god øvelse for børn at tegne smertemonsteret for at få oplevelsen af smerter ned i børnehøjde. Og da jeg bad mine egne børn om at tegne smertemonsteret, var det interessant og glædeligt for mig at se, at ingen af dem tegnede et monster, som lignede mig!“

## Livsglædesmerter

Christine rækker også ud til omverdenen ved at fortælle om sin dagligdag på hjemmesiden „Men Du Ser Jo Ikke Syg Ud“, og Christine er desuden visiteret til at fleksjob, hvor hun holder foredrag 3 timer om ugen.

„Jeg har fortsat mange dårlige dage, hvor jeg har svært ved at finde accepten af mine smerter. Men jeg har fundet en



*Christine David er visiteret til et fleksjob, hvor hun holder inspirationsforedrag 3 timer om ugen. „Med hjælp fra dialogen og med inspiration fra min egen historie vil jeg lære andre smerteramte at leve livet med smerter frem for at lade smerterne leve dit liv.“ Christine fortæller også om sin hverdag på hjemmesiden „Men Du Ser Jo Ikke Syg Ud“ på [www.menduserjoikkeesygd.dk](http://www.menduserjoikkeesygd.dk).*



måde at tackle mine udfordringer på. Derfor vil jeg gerne lære andre at leve livet med smerterne frem for at lade smerterne leve ens liv! Og jeg er stolt over, at mine læsere og tilhørerne til mine foredrag kalder dem 'inspirationsforedrag'. Det inspirerer mig til at fortsætte!“

Christine skelner mellem kroniske smerter og 'livsglædesmerter': „Det har konsekvenser for mig at tage en tur i Tivoli med mine børn. Dels kan jeg blive mødt med fordømmelse: 'For hvordan kan hende der Christine tage i Tivoli, når

hun siger, at hun ikke kan magte et fuldtidsjob?!' Den fordømmelse kender alle vi smerteramte desværre alt for godt, men de mennesker, som udtrykker den fordømmelse, ser mig ikke, når jeg bliver lagt ned af smerter i flere dage efter en Tivoli-tur! Nærheden og kærligheden fra Tivoli-turen opvejer til gengæld alle smerterne, så der taler jeg om 'livsglædesmerter'. Som mennesker med kroniske smerter har vi om nogen brug for succesoplevelser, og hvis man bliver et gladere menneske af en tur i Tivoli, så skal man gøre det!“

„Jeg er blevet god til at starte dialogen, for jeg synes simpelthen, det er så vigtigt at tale om de følelser, tanker og udfordringer, som vi smerteramte kæmper med.“

## Socialrådgivning hos DFF – hvad kan du få hjælp til?

Som medlem af Dansk Fibromyalgi-Forening kan du få professionel hjælp fra vores socialrådgivning. Her kan du se den brede vifte af emner, som du kan få hjælp til, hvis behovet opstår!

Af socialrådgiver Berit Pedersen, Dansk Fibromyalgi-Forening

Hvordan bliver du afklaret i et indviklet system? Hvordan er dine rettigheder i din kommunes sagsbehandling? Og hvordan kommer du videre, hvis din kommune har parkeret dig i uvished? Disse spørgsmål er blot et udsnit af de mange henvendelser til DFF's socialrådgivning, hvor vi fra 2017-2018 har oplevet en stigning på 56 procent i antallet af opkald. Vi er dybt beærede over, at I medlemmer viser os den tillid at kontakte os med dybt personlige spørgsmål fra jeres liv. Men bagsiden af medaljen ved den markante stigning er, at der desværre stadig er alt for mange horrible historier fra det sociale system med ofte voldsomme menneskelige, økonomiske og sociale omkostninger.

### Kontakt os tidligt

Du er altid velkommen til at kontakte os, så snart du har spørgsmål. Du behøver ikke at have en sag hos kommunen, men hvis du er i et forløb hos din kommune og har spørgsmål i den forbindelse, er det vigtigt, at du kontakter os så tidligt som muligt. Du behøver ikke

at kende alle detaljerne i din sag, men det vigtigste er, at du kontakter os, og så tager vi en snak om, hvilke muligheder du har. Vi er altid glade for at få information fra jer medlemmer om, hvordan jeres sager behandles ude i kommunerne. Det gælder både de dårlige og de gode eksempler, så vi får det bedst mulige billede af, hvad der sker rundt omkring!

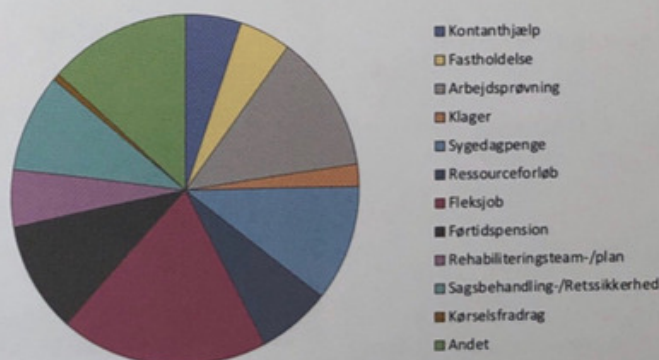
### Rådgivning i Dansk Fibromyalgi-Forening

Alle med spørgsmål om fibromyalgi kan ringe til DFF, hvor man i første omgang taler med vores team af frivillige rådgivere. Hvis henvendelsen kræver professionel bistand fra vores socialrådgivning, er den rådgivning forbeholdt medlemmer af DFF.

Her er åbningstiderne for henvendelse på tlf. 3323 5560:

- Mandag-fredag: Kl. 10-12
- Tirsdag-torsdag: Kl. 10-14

### Medlemshenvendelser for 2014 – 2018



Hos DFF kan du få hjælp til en bred vifte af emner, når det gælder socialrådgivning. Det fremgår af denne oversigt over medlemshenvendelserne.