

Viljen til at ville - en smertefortælling uden filter.

Af Hanne Vedsted-Hansen og Mette Kold.

Mette, der var smertepsykolog for Hanne, siger: Efter adskillige operationer blev Hanne erklæret "kronisk smertepatient". Det blev starten på en intensiv 2 års rejse sammen og belyser en udfordrende smertehåndterings-proces, hvor mindfulness og terapi går hånd i hånd.

Efter min vurdering har Hanne gennem en lang periode af livet gjort "alt det rigtige", fysisk, psykisk og socialt for at håndtere smerterne. På den måde er hun et unikt forbillede for mennesker, der måske selv har mistet håbet om at få det bedre med deres kroniske smerter. Fortællingen viser, at det umulige kan lade sig gøre.

Det kan være en barsk rejse, for man slipper ikke for at dykke ned i skyggen med alt, hvad det indebærer af smerte og tyngde. Vel vidende, at man finder en vej ud, i tillid til, at man høster erfaringer og vinder styrke til, at livet igen kan blive meningsfyldt og fuldt levet.

Hanne siger: Efter 8 underlivsoperationer på 9 år var smerterne blevet kroniske. De var der hele tiden, - omklamrende, begrænsende, trættende, lå som en tung dyne over mig uanset hvad jeg gjorde, og uanset hvor jeg var. Det var ikke til at holde ud!

Jeg var fast besluttet på, at smerterne ikke måtte overtage mit liv. Men ét er at kunne sige den sætning, noget andet at få fulgt sætningen op med handling. Hvem kunne hjælpe, hvad ville hjælpe og hvor kunne jeg finde hjælpen?

Du præsenteres for en fortælling, der uden filter fører dig med ind i de tanker, bekymringer, udfordringer, og de mange op- og nedture, man som kronisk smerteramt gennemlever – på det fysiske såvel som psykiske plan.

Du tages som læser med på en rejse, der trin for trin viser udviklingen. Bogen gengiver den mailkorrespondance, som kom til at udgøre et vigtigt fundament for mit samarbejde med Mette som behandler.

Og hvorfor så blottlægge sit inderste indre, når man i virkeligheden føler sig skrøbelig? Først og fremmest fordi hverken endometriose eller det at leve med kroniske smerter må være et tabu! Dernæst fordi jeg trods al min søllehed undervejs, inderligt ønsker at give andre smerteramte et håb, - trods håbløsheden. Ønsker at være med til at normalisere det ukendte, det triste og mindske den følelse af social isolation, man som smerteramt let plages af.

Bogen er nok en fortælling om smerter, men den er også en dejlig beretning om vejen frem til det fantastiske liv, jeg i dag igen er blevet en del af – mange erfaringer rigere. - Må bogen være en kilde til inspiration for de mange, mange tusinde mennesker, der dagligt lever et liv med smerter!

Bogen er udgivet som E-bog og kan købes enten direkte fra Mettes hjemmeside www.time2be.net eller via online boghandler som f.eks. Saxo.com eller Gyldendals internetboghandel. Pris ca. kr. 80,-
ISBN 978-87-991120-3-6