

BIANCA SOLVEIG  
STJERNE

FÅ DIG ET

- ET GODT  
LIV MED  
KRONISK  
SYGDOM

LIV

DANSK PSYKOLOGISK FORLAG



FÅ DIG ET LIV

UDDRAG



BIANCA SOLVEIG STJERNE

FÅ DIG  
ET LIV

- ET GODT LIV MED  
KRONISK SYGDOM

DANSK PSYKOLOGISK FORLAG

Bianca Solveig Stjerne

## **FÅ DIG ET LIV – ET GODT LIV MED KRONISK SYGDOM**

© 2013 Bianca Solveig Stjerne og Dansk Psykologisk Forlag A/S

Forord: Sofia Manning

Indledende kapitel: Carsten Simonsen

Forlagsredaktion: Tine Stoltenberg Lekdorf/Anne Frovin

Grafisk layout: Louises design/Louise Glargaard Perlmutter

Grafisk tilrettelæggelse og sats: Louises design/Lone Bjarkow

Omslag: Alette B/Alette Bertelsen

Sat med Minion Pro og Scout

1. udgave, 1. oplag 2013

ISBN 978-87-7706-891-1

Tryk: Specialtrykkeriet Viborg

Printed in Denmark 2013

Alle rettigheder forbeholdes. Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner eller virksomheder, der har indgået aftale med Copydan Tekst & Node, og kun inden for de rammer, der er nævnt i aftalen. Undtaget herfra er korte uddrag til brug i anmeldelser.



# INDHOLD

Forord af Sofia Manning .....	7
Om kronisk sygdom og smerte af Carsten Simonsen .....	9
Indledning .....	15
1. Min egen historie .....	23
2. Wake-up-call .....	27
3. Accept af det, som er .....	33
4. Målsætning og handling .....	39
5. Forhindringer – der findes altid en vej .....	55
6. Svære følelser – feel, deal, heal .....	61
7. Mindfulness – det er nu, at det er nu .....	69
8. Tankens kraft – slip de mentale lænker .....	77
9. God kommunikation .....	85
10. Cand.selvhjælper .....	101
11. Ti gode vaner til en bedre hverdag med smerter .....	133
12. Afspænding – kom ned i kroppen .....	137
13. Pårørende .....	141
14. Sandheden om frygt .....	147
15. Når en dør lukkes, åbnes en ny .....	151
16. Ti hemmeligheder bag et godt liv med kronisk sygdom .....	153
Tak .....	155
Litteratur og relevante adresser .....	157





# FORORD

At leve med en kronisk tilstand og endda med en kronisk smerte, er på én gang uhåndgribeligt og svært at fatte. Alligevel formår Bianca Solveig med denne bog at få læseren til at forstå, hvordan et liv med kronisk sygdom må føles.

Når du som Bianca Solveig må indse, at dit liv fremover skal leves hånd i hånd med kronisk sygdom, begynder en anden livsvej at tegne sig, end den du måske havde forestillet dig og drømt om. Mange spørgsmål melder sig: Hvordan skal mit liv nu blive? Kan jeg alligevel få et godt liv? Hvad skal jeg sige farvel til? Hvad med alle mine drømme?

Det, der er så smukt ved Bianca Solveigs bog, er, at hun har taget alt det svære og på ægte vis formået at integrere det i sit liv. Hun har fundet gaven og ressourcerne i en livshistorie, der ikke blev, som hun havde forestillet sig.

På fineste vis formår hun at dele sin indre heltinde med os, når hun tager os med på sit livs sværeste rejse og tilmed har overskuddet til at dele ud af sine dyrekøbte erfaringer til inspiration for andre, der står i en svær situation.

Bianca Solveigs bog er en livgivende og inspirerende fortælling til alle, der har kronisk sygdom inde på livet. Men også til alle os andre, som trænger til at blive mindet om, hvorfor livet er værd at danse med – også når det er svært.

*Sofia Manning*

coach, kursusleder og forfatter

[www.sofiamanning.com](http://www.sofiamanning.com)



# OM KRONISK SYGDOM OG SMERTE

Det at kunne føle smerte er en vigtig beskyttelsesfunktion af kroppen. Det, at noget gør ondt, er et signal fra pågældende sted i kroppen om, at noget er ved at være overbelastet i en sådan grad, at der kan opstå eller allerede er opstået skader på stedet.

Vi ville ikke kunne overleve uden vores smertesans. Vores krops følesans, herunder at kunne føle smerte, er hele tiden med i beskyttelsen af vores muskler, led, sener, indre organer m.m. Her er der *et* klart formål med smerterne, nemlig at beskytte kroppen mod overbelastning.

## Kroniske smerter

Selve ordet *kronisk* er ifølge Nudansk Ordbog defineret som noget længerevarende eller varigt. Altså langvarig eller varig smerte. Der er forskellige definitioner af kronisk (smerte). Forfatteren af denne bog, Bianca Stjerne, anvender den almindeligt brugte definition: En smerte er kronisk, når den har varet tre-seks måneder.

Man kan undre sig over, hvorfor denne tidsramme er valgt. Et bud kan være, at i perioden fra smerten opstår til tre-seks måneder efter, vil kroppens egen helingsproces være gennemført. De fleste medicinske og/eller kirurgiske tilbud vil sandsynligvis da være afprøvet. De smerter, der på dette tidspunkt stadig er tilbage hos personen, har det således ikke været muligt at fjerne. Personen har nu kroniske smerter.

I videnskabelig henseende tales om, at kroniske smerter opstår som følge af en overstimulering af det smertesignalerende system. Med andre ord kan det forklares, som at det smertesignalerende system kommer i en slags selvsving, forstærkes og ikke returnerer til et normalt leje igen, når skaden er helet, eller belastningen er væk.

Ved kroniske smerter er der tale om, at det smertesignalerende system er aktivt hele tiden eller en stor del af tiden. Selvom der kun kommer almindelige sansninger fra et givent sted i kroppen, så tolkes det i hjernen som smertesignaler. Denne fejlsansning sker blandt andet som følge af omstrukturering af nervefibre, aktivering af såkaldte „relæstationer“ til transmittering/overførsel af smerteimpulser i rygmarven m.m. Der er tale om, at det smertesignalerende system er hyperaktivt.

Jeg vil ikke komme yderligere ind på disse meget komplicerede processer, hvor mange forskellige systemer er inddraget og gensidigt påvirker hinanden.

At leve med kroniske smerter er en krævende udfordring for alle mennesker. Det er en meget belastende tilstand både fysisk og psykisk at have smerter hele tiden. Man udtrættes fysisk og psykisk ved konstant at være i stresstilstand. Man kan sige, at smerter i kroppen påvirker hjernen, og ligeledes påvirker oplevelsen af smerter og deres følgevirkninger kroppen. For overskuelighedens skyld vil jeg fremover bruge ordet *hjerne* både i egentlig forstand, men også dækkende begrebet *psyke* (forstået som en persons måde at føle, tænke og reagere på).

Når hjernen registrerer signaler fra kroppen, som den tolker som smerte, er hjernen programmeret til at tage sig af disse signaler, hvilket er trin 1. Man kan ikke få sin hjerne til at „lade som ingenting“ før i andet trin – så at sige.

Trin 2 er, når smerten er registreret (trin 1), og man kan sige til sig selv: „Der er ikke nogen fare på færde“ og fortsætte med at gøre det, man vælger at gøre.

Mange mennesker med kroniske smerter stiller sig selv dette spørgsmål: „Hvis der ikke er noget galt med det eller de steder i kroppen, der gør ondt, er smerterne så bare noget, der foregår i min hjerne?“ Til dette spørgsmål kan svares: „Det er vigtigt at huske, at det er det smertesignalerendesystem, der overfortolker/fejlfortolker nerveimpulserne, og ikke noget din hjerne finder på.

Et andet spørgsmål, der tit opstår, er: „Hvordan kan jeg vide, om der er noget nyt galt i kroppen, eller det „bare“ er de kroniske smerter, der er i aktivitet? Sva-

ret på dette spørgsmål kan være: „Brug din sunde fornuft og den viden, du har tilegnet dig om, hvordan din krop reagerer på forskellige belastninger.“

Det lyder måske som et svar, der er nemt at følge, men det er ikke helt så enkelt, som det lyder. Hvis du er i tvivl, bør du kontakte din egen læge. Jeg vil bede dig om at huske på, at vi i hele vores opvækst fra barn til voksen har lært at tage smerter alvorligt. Mange klienter kommer i tvivl igen og igen, om det, de gør, kan skade kroppen. Det er her din sunde fornuft og den tilegnede viden fra denne bog skal på banen.

Bianca giver dig nogle udmærkede forklaringer, og hun giver dig forslag til forskellige øvelser til at mestre de psykiske og fysiske udfordringer, du har i dit liv med kroniske smerter.

## Smerter og søvn

Smertesansningen, som beskrevet i foregående afsnit, finder som sagt sted hele tiden, også når man sover. Mange med kroniske smerter har besvær med at falde i søvn og vågner typisk efter halvanden til to timer på grund af smerter og ømhed. Herefter oplever de besvær med at falde i søvn igen, og dette mønster gentager sig gennem natten. Den afbrudte søvn er udmattende for den enkelte.

Søvn er delt ind i fire søvnfaser. Det er specielt søvnfase 4, der er sværest at komme ned i for personer med kroniske smerter. Det er i søvnfase 4, kroppen danner forskellige hormoner. Kroppen restituerer sig gennem søvnen. Hvis man får nok af den dybe søvn, vågner man typisk udhvilet. Søvn har en helbredende, forebyggende og genopbyggende funktion. Det er desværre sådan, at mange personer med smerter ikke opnår dette udbytte.

På denne baggrund giver det god mening at værne om sit sovemiljø og mønster. Lav dig et fast, hyggeligt ritual, inden du skal i seng, så forbereder du hjernen og din krop på, at den skal sove. Anskaf dig en god seng, brug gerne mange puder, så du kan lægge dig komfortabelt. Brug eventuelt afspænding til at falde i søvn på, og gentag gerne afspændingen i løbet af natten, hvis du vågner op.

Vær opmærksom på, at når man er i underskud af søvn, kan man være tilbøjelig til at reagere mere aggressivt på udfordringer, og man kan ikke overskue

og rumme så meget, som hvis man er udhvilet. Ved underskud af søvn er man typisk mere unuanceret (har kort lunte) i det, man egentlig vil. Der er tale om, at kroppen er i en stresstilstand, Ikke bare på grund af smerterne, men også fordi man ikke får sovet så dybt, så man bliver udhvilet.

## Det påvirker mennesket psykisk at leve med kronisk sygdom

Der er ingen tvivl om, at ens livskvalitet påvirkes af at leve med en kronisk sygdom/med en kronisk lidelse. Hvor meget man påvirkes afhænger af, hvordan situationen tackles af den enkelte og de pårørende. Det handler om, hvor begrænsende eller belastende det er for personen at have disse sygdomme eller at være udsat for disse lidelser. Personens sygdomsopfattelse står her centralt. Mennesker med en sygdom vil skulle tilpasse sig deres sygdom. De områder, der udfordres, er:

- *Identitet* – den etiket eller de symptomer, som den enkelte tillægger sygdommen.
- *Årsag* – de forklaringer, personen har, på sygdommens opståen og udvikling.
- *Tidslinje* – de tanker, personen har, om sygdommens tidsmæssige udvikling.
- *Konsekvenser* – personens opfattelse af, hvor alvorlig sygdommen er i form af, hvilke konsekvenser den har.
- *Helbredelse/kontrol* – personens opfattelse af mulighederne for helbredelse eller kontrol af sygdommen eller dens symptomer, dels egen mulighed for at øve indflydelse, dels behandlingens effektivitet.
- *Forståelse* – personens opfattelse af, hvad sygdommen drejer sig om.
- *Emotionelle repræsentationer* – personens følelsesmæssige reaktioner i forhold til sygdommen, for eksempel tristhed, vrede, angst.

Ovenstående områder er vigtige at tage i betragtning i behandlingen af personer med kroniske sygdomme.

I Biancas bog vil du som læser blive udfordret på disse områder og have mulighed for at udvikle en mere indholdsrig og givende måde at leve dit liv på.

I selve reaktionen på begrænsningerne spiller forskellige faktorer ind. Af disse kan nævnes den enkeltes alder, køn, tidligere fysiske aktivitet samt den psykiske tilgang til livet. Endvidere er det også individuelt, hvorledes man forholder sig til disse spørgsmål:

- Hvad vil det sige at være rask?
- Hvad vil det sige at være syg?
- Hvad vil det sige at have et godt helbred?
- Hvad vil det sige at have et godt liv?
- Hvad vil det sige at have en given sygdom, som man måske ikke kan se? Eller måske flere sygdomme?
- Hvad vil det sige at leve sundt? Og hvad betyder det for dig?

Svarene på disse spørgsmål vil jo også være forskellige, alt efter hvem man er. Man kan godt leve sundt og føle sig rask, selvom man er syg i lægelig forstand, og man kan synes, at man har et godt liv med et dårligt helbred, selvom man ikke er syg i lægelig forstand. Det er væsentlige spørgsmål at stille sig og tale om med sin partner eller en god ven. Disse samtaler kan være med til at definere, hvordan du vil og kan leve dit liv med kroniske smerter.

Ovenstående viser klart, at der er adskillige områder i en persons liv, der udfordres ved sygdomme af kronisk karakter. For at få et mere indholdsrigt liv med kroniske smerter vil det være relevant og mentalt berigende både at udfordre og udforske disse områder.

## Man kan selv gøre noget for at forbedre situationen

Der er altid noget man kan gøre for at få det bedre. Det handler om at tage fat i livet og *leve* det på en anderledes måde. Noget af det første, man skal i gang med, er at tænke over og lære sig, hvordan og hvor ens kræfter og energi skal bruges. Her tænkes både fysisk, psykisk og socialt.

Nogle bliver handlingslammede, når de oplever begrænsninger i deres udfoldelser. Mange bruger de samme strategier til håndtering af deres ændrede

situation, som de brugte, før de oplevede at have begrænsninger. Mange oplever, at disse strategier ikke virker mere. Det gælder om at tilegne sig nogle flere og også nye færdigheder. Bianca fortæller eksempelvis om netop dette:

- I kapitel 2: Accept af det, som er, hvor accept ikke skal forstås som at give op, at affinde sig med, men i stedet finde nye og bedre veje frem i livet.
- I kapitel 3: Målsætning og handling er der to vigtige elementer i spil. Du skal lave en målsætning, der er realistisk = giver succes, og du skal handle på denne målsætning, så handlingen føres ud i livet, og du føres ind i livet igen.

Det kan være en stor opgave, men husk, at det, der skal til, for at det bliver en succes, er, at opgaven deles op i mindre og overkommelige opgaver. Hellere gå efter en lille succes end at få en fiasko ved en for stor opgave.

Biancas *lille sindsro-bøn* (side 36) siger det efter min mening så klogt og respektfuldt.

Og nu er det så tid til, at du kommer i gang med at *leve* dit liv, at få flere *oplevelser* og *refleksioner* ind i dit liv. Noget af det første, der skal ske, er, at du beslutter dig for at erobre dit liv tilbage fra smerterne, trætheden og tristheden.

Bianca giver med sin bog kapitel for kapitel en mulig anvisning til et mere indholdsrigt liv for dig, som læser. Bianca har selv gennemlevet de forskellige elementer beskrevet i kapitlerne, og jeg mener, at teksten afslører, at hun ved, hvad der er vigtigt for at komme videre med det dejlige, men til tider besværlige og udfordrende liv.

*Carsten Simonsen*

cand.psych., privatpraktiserende psykolog  
[www.cs-psykolog.dk](http://www.cs-psykolog.dk)

Du kan hente mere viden her:

Eriksen, Jørgen et al. (2000). *Praktisk klinisk smertebehandling*. Munksgaard.

Jobson et al. & Moss-Morris et al. (2005). I Marianne Bache & Bente Østerberg (red.) *At være i verden med kronisk sygdom*. Dansk Psykologisk Forlag.



# INDLEDNING

Vi vælger ikke selv de kort, vi får på hånden, men vi bestemmer selv, hvordan vi vil spille dem.

Sygdom vender op og ned på det meste af vores liv. Det er ikke kun smerterne og sygdommen, vi skal lære at leve med, men også de vilkår, sygdommen fører med sig.

Og hold op, hvor kan det være svært, og desværre findes der ikke noget *quick fix* til at lære at leve med sygdom. Og heller ikke nogen mirakelpille, vi kan tage for straks at blive raske. At ændre noget til det bedre er et valg for livet, det er ikke et quick fix.

Min erfaring siger mig, at vi faktisk har mange ting til fælles, uanset hvilken kronisk sygdom vi lever med. Vi er alle enere på forskellige steder i livet og ikke mindst i vores sygdomsforløb, men en ting, vi alle har til fælles, er, at vi typisk har de samme bekymringer.

Måske mener du ganske enkelt, at det, at du er blevet syg, ikke er retfærdigt – og det kan du have ret i. Men uanset om det er retfærdigt eller ej, må du hjælpe dig selv.

Jeg håber, at denne bog kan være startskuddet!

## Hvem er bogen skrevet til?

Bogen er for alle kronikere og deres pårørende. Uanset om du har sklerose, kroniske smerter, stress, fibromyalgi, gigt, hjerte-kar-sygdomme, astma, muskel- og skeletlidelser, diabetes, migræne, allergi eller en anden kronisk sygdom, så er bogen til dig.

## Hvad du kan forvente dig af bogen

- Et wake-up-call og et kærligt spark bagi.
- En tag-selv-buffet af inspiration og værktøjer til at blive en god selvhjælper, så du lærer at tackle dine daglige udfordringer.
- Større selvindsigt og mulighed for at tage ansvar for dig selv, din sygdom og dit liv.
- Al min viden og mine erfaringer serveret på et sølvfad.
- Opskriften på at sætte sig mål – og nå dem.

Bogen er en arbejdsbog og en opslagsbog, hvor du kan gå tilbage eller hoppe frem til det kapitel, du finder relevant for dig, lige så tit du vil, og du kan læse kapitlerne igen og igen.

Du vil opnå en bedre evne til at mærke dig selv og dine behov, at identificere negative tanker og håndtere negative følelser. Og endelig vil du blive provokeret, inspireret og se dit liv med nye øjne.

## Hvorfor jeg skriver denne bog

Bogens råd og øvelser er alle udsprunget af mine egne erfaringer, personlige såvel som professionelle. Jeg er hverken læge eller psykolog. Jeg er ligesom dig kronisk syg og har efterfølgende uddannet mig til at undervise i selvhjælp.

Efter at jeg havde fået min egen diagnose, efter lang tids søgen og mange frustrationer og dog med modvilje mod at kaste håndklædet i ringen stødte jeg ind i et spørgsmål, der inspirerede mig så meget, at det blev starten på et nyt liv for mig og starten til denne bog.

Mit håb er, at denne bog vil hjælpe dig eller i det mindste inspirere dig og vise, at du ikke er alene, men også at der findes mange værktøjer og veje til et godt liv med sygdom, måske endda ud af sygdom.

Nogle behandlere mener, at man kan gøre sig selv rask. Jeg er hverken enig eller uenig. Jeg er ikke blevet rask, men er blevet meget stærkere fysisk og psykisk. Især når jeg tænker på, at jeg for bare tre år siden ikke kunne komme ud af sengen for smerter, og at jeg i dag maler, laver musik, træner og ser lyst på fremtiden.

Alle de værktøjer, jeg har brugt, får du her serveret. Du kan nemlig ligesom mig selv vælge, om du vil leve et passivt eller aktivt liv med sygdom. Hvis du lever passivt, bliver dit liv mindre og mindre. Er du aktiv, bliver du en god selvhjælper og finder nye veje og nye måder.

Hvis du er blevet nysgerrig og har lyst til at læse mere, vil jeg fortælle dig, at jeg stødte på følgende spørgsmål, som ændrede alt for mig: „Hvis dit liv om et år ser ud på samme måde som i dag, hvordan vil du så have det med det?“

## Du er ikke alene

Føler du dig til tider alene? Måske endda ensom? Det er nemt og normalt at føle sig alene og ensom, også selvom vi har masser af mennesker omkring os. Følelserne dukker typisk op, når vi mærker, at vi er anderledes end andre omkring os, og at vi har nogle andre bekymringer og udfordringer.

Måske vil du kunne genkende dig selv i nogle af disse tanker:

- Jeg er bekymret for fremtiden – hvordan former den sig?
- Hvordan skal jeg forsørge mig selv, min familie?
- Får jeg nogensinde et job, jeg kan klare?
- Mine venner får børn, jeg ønsker mig også børn, men kan jeg klare det?
- Kan jeg være en god mor for de børn, jeg har?
- Kan jeg være den far for min søn, som han fortjener?
- Hvad tænker andre om mig?
- Jeg kan ikke træne mere – hvordan skal jeg slutte fred med min krop?
- Jeg har mistet min identitet, hvem er jeg?

- Får jeg nogensinde en kæreste?
- Jeg er ikke ligefrem hende, man går lange ture med, og hvem vil ikke hellere have en rask kæreste?
- Får jeg en familie?
- Vil min mand/kæreste hellere have en rask kvinde?
- Findes der en kur mod min sygdom, jeg har overset?
- Bliver jeg hjælpeløs en dag og afhængig af andre?
- Ender jeg i en kørestol?
- Nu hvor jeg er blevet førtidspensionist, hvad skal jeg så bruge min tid på?
- Min familie forstår ikke min sygdom, hvad skal jeg gøre?
- Mine veninder og venner falder fra, ender jeg med at være helt alene?
- Jeg kender ikke min krop mere, den har ændret sig. Hvorfor mig?
- Hvad sker der, når jeg bliver ældre, når min krop allerede i dag føles som en 90-årigs?
- Får jeg flere smerter?
- Hvordan får jeg det hele til at hænge sammen?
- Det belaster min familie og vores økonomi, hvordan skal det hele gå?
- Jeg har ikke råd til medicin og behandlinger. Jeg er fanget i systemet, hvad skal der blive af mig?
- Min sagsbehandler behandler mig som et nummer. Når min kone og jeg handler, så kan jeg ikke engang bære poserne hjem. Jeg føler mig ikke som en mand mere. Jeg er som en tikkende bombe, og jeg bliver vred på mig selv over min opførsel og mine urimelige udbrud. Hvor længe holder min mand mon til det her?
- Hvad med min familie – jeg ender med at støde alle fra mig med min korte lunte. Misundelsen gnaver i mig, på grund af alt det, jeg ikke kan, som andre kan.
- Skal jeg i arbejdsprøvning? Der er så mange i fleksjob og på førtidspension, og det er så svært at få. Jeg føler mig alene og unormal. Jeg hader min krop. Jeg er bange for, at min depression vender tilbage.
- Skal jeg til at gøre brug af hjælpemidler?

- Jeg føler ikke, at der er nogen, der forstår mig, for man kan jo ikke se, at jeg har ondt. Jeg har så dårlig samvittighed over for min familie, når de hjælper mig så meget. Min selvtillid er væk, og jeg føler ikke, at jeg er noget værd.
- Min diagnose er ikke særlig populær i kommunen, hvorfor vil ingen hjælpe mig?
- Er jeg stadig værdifuld, når jeg ikke kan yde mere?
- Hvis jeg får en kæreste, hvad vil hans familie så tænke om mig?
- Vil svigermor synes, at jeg er god nok til hendes søn?
- Ender jeg som en bitter kvinde, som ingen vil være sammen med?

Kan du genkende nogle af disse tanker? Du har sikkert også en masse andre tanker, som ikke står skrevet her. Du skal bare vide, at du ikke er alene. I denne bog vil du lære at få styr på alle dine tanker og bekymringer.

Kort fortalt, så bekymrer vi os om ting, der ikke er sket, og som måske aldrig sker. Som Mark Twain sagde det: „Jeg har haft mange bekymringer i livet, men de fleste af dem blev ikke til noget.“ Men alt det skal du nok lære meget mere om senere i bogen.

## Mød andre i samme situation som dig her i bogen

I løbet af bogen vil du møde en håndfuld modige kronikere og pårørende, som gerne deler deres historier, tanker og erfaringer fra et liv med kronisk sygdom. De medvirkende er anonyme, og jeg har ændret deres navne.

## Inden du går i gang

Vær tålmodig, venlig og mild mod dig selv på vejen. Denne bog er ikke en mirakelpille. Og alligevel vil du opleve det ene mirakel efter det andet, når du begynder at bruge de forskellige værktøjer. Forandringer vil som regel give anledning til ubehagelige følelser. Jo større forandringen er, jo værre kan frygten og følelserne være.

Du lærer af at begå fejl. At begå fejl er simpelthen en væsentlig del af det at lære, og derfor skal du tage dine fejl til dig. Giv slip på drømmen om perfektion

– det er meget mere tilfredsstillende og givende at være et ikke-perfekt menneske. Der er ikke ret meget, der er sikkert i denne verden. Du kan ikke engang være sikker på at være i live i morgen. Derfor er der ingen af os, der kan være sikre på at nå vores mål.

Men én ting er sikkert og vist: Hvis vi ikke gør et forsøg på at nå dem, lykkes det i hvert fald ikke.

## En balancegang

Det er vigtigt at finde en balance, når du er i forandring. Lad være med at have urealistiske forventninger til dig selv og sige, at du ALDRIG nogensinde vil give efter, for eksempel for din trang til chokolade. På den måde spænder du ben for dig selv, for selvfølgelig vil du det. Jo mere forbudte tingene er, jo mere vil vi have dem. Du vil falde i den ene gang efter den anden i løbet af livet. Men husk, at så snart du bliver opmærksom på det, kan du handle. Husk at tage små skridt.

Det er vigtigt kun at tage fat på enkelte områder ad gangen, for hvis du prøver at lave for mange forandringer på én gang, bliver du sandsynligvis bare overvældet og dropper det hele. Den gode nyhed er, at når du begynder at ændre en del af dit liv, smitter det af på de andre dele – der sker en form for dominoeffekt.


Som sagt vil forandringer som regel give anledning til ubehagelige følelser. Jo større forandringen er, jo værre kan frygten og følelserne være.

Du kan være hjemsøgt af tvivl, nervøsitet, usikkerhed, frygt og mangel på selvtillid og alligevel handle på trods af disse følelser. Uanset om du kommer på afveje, kan du altid komme på rette spor igen.

Hvad ønsker du at få ud af denne bog, og hvorfor sidder du med den i hånden nu?

Skriv her, hvad du ønsker dig af bogen, og hvorfor du gerne vil læse videre:

1.



---

---

---

2.

---

---

---

3.

---

---

---

4.

---

---

---

5.

---

---

---

Jeg skal gøre opmærksom på, at denne bog skal ses som en støtte og et inspirationsværktøj, og at den aldrig må erstatte rådgivning og eller pålæg fra læger, psykiatere, psykologer og andre professionelle rådgivere.



## KAPITEL 1

# MIN EGEN HISTORIE

Som 21-årig blev jeg ud af det blå ramt af føleforstyrrelser og smerter i overkroppen. De har lige siden været mine tro følgesvende, og de har endda inviteret deres venner med: træthed, energimangel, kognitive forstyrrelser, depression og mange flere symptomer.

Jeg er 29 år i dag og har de sidste syv år været en tur i helvede og retur. Seks år efter at det hele startede, fik jeg diagnosen fibromyalgi og hypermobilitet. Igenennem mit sygdoms- og udredningsforløb har jeg søgt så mange forskellige steder efter en mening og efter noget, der kunne lindre. Jeg ved ikke, hvad jeg har ledt efter. Jeg ved heller ikke, om jeg har fundet det, men jeg har fundet en masse retningslinjer til, hvordan mit liv kan give mening for mig. Jeg har fundet metoder til, hvordan jeg kan se fremad i stedet for at se tilbage og savne mit „gamle“ liv.

Bogen her startede som en liste, som jeg kunne læse hver dag, så jeg ikke glemte alle de ting, jeg har lært gennem mit sygdomsforløb. Det begyndte som en liste med de guldorn, jeg har læst, og de erfaringer og den inspiration, der har givet mig åbenbaringer. Jeg har skrevet det hele ned, fordi jeg, som du måske også gør, hurtigt glemmer de ting, der er gode for mig, og falder tilbage i gamle vaner eller tankemønstre.

Motivationen for at skrive denne bog er at fortælle, at det er muligt at leve et godt liv trods kronisk sygdom. Jeg har prøvet det på egen krop, og det, du kan læse i denne bog, er mine ingredienser til en opskrift på et godt liv.

Jeg har gjort det til min mission at sprede budskabet om aktiv selvhjælp. Igenennem mit arbejde har jeg mødt så mange mennesker og set så store forandringer hos mennesker, der har haft de rette værktøjer. Jeg vil så gerne give det

videre, som jeg ved, virker. Jeg ville ønske, at der havde været én, der havde taget mig i hånden, da jeg blev syg, og fortalt mig, at jeg ikke var alene, og havde givet mig håb.

Ude i behandlerjunglen er der så mange, der vil hjælpe dig og gøre dig smertefri, og som lover at helbrede dig. Jeg har selv brugt en formue på alt lige fra fysioterapi til healing, fordi jeg var desperat. Og når man er desperat, kan man let blive udnyttet. Der er selvfølgelig også en masse gode behandlere derude, men den bedste behandler er faktisk dig selv. Du kan hjælpe dig selv. Da jeg blev en aktiv selvhjælper, fik jeg det bedre end nogen medicin eller fysisk behandling havde kunnet gøre for mig.

Så lad os komme i gang! Bogen er spækket med øvelser, så du kan blive en god selvhjælper og tage ansvar for de kort, du selv sidder med på hånden, og derefter vælge at få det bedste ud af livet.

En vigtig lektion, jeg har fået, er, at de blindgyder, jeg konstant er endt i, er en del af helheden og en vigtig brik i det store billede.

„Hvis du forestiller dig, at du ikke var blevet syg og bare havde levet videre for syv år siden, ville det så have været et ønskeliv?“ Det spørgsmål fik jeg af en coach for nogle år siden. Sådan havde jeg aldrig tænkt på min situation før. Jeg havde altid tænkt: „Hvis jeg ikke var blevet syg, så havde alt været meget lettere og anderledes.“ Men helt ærligt kan jeg sige: „Nej, jeg ville ikke ønske at leve det liv.“ Efterfølgende sagde min coach: „Hvad skulle din krop så fortælle dig og lære dig?“

## Hr. Kronisk sygdom

Jeg vil gerne introducere dig for hr. Kronisk sygdom. Hr. Kronisk sygdom bruger jeg altid, når jeg holder foredrag eller arbejder i personlige forløb. Den måde, vi vælger at tage imod hr. Kronisk sygdom på, siger nemlig alt om, hvad det er, jeg gerne vil opnå med mit arbejde og ikke mindst med denne bog.

Forestil dig, at det ringer på døren en sen aften, hvor du ikke venter gæster, og du når at tænke: „Hvem kan det være, så sent på aftenen?“ Du går ud og åbner døren: „Hej, jeg hedder hr. Kronisk sygdom, og jeg skal bo her, og der er ikke noget, du kan gøre ved det, og i øvrigt kan du ikke smide mig ud,“ siger

han. Hr. Kronisk sygdom skubber til dig, går ind ad døren og indtager dit hjem. Der står du stadig i døråbningen og tænker: „Hvad skal *du*? Hvem *er* du? Er du venlig at skrubbe ud af mit hus?“ Der er bare ikke noget, du kan gøre. Han er kommet for at blive.

Du har nu to muligheder:

- Den første er, at du kan vælge at bruge al din energi på at skælde ud og være sur på hr. Kronisk sygdom dag ud og dag ind – hvilket jeg gjorde i mange år, og hvilket kun gik ud over mig selv. Hr. Kronisk sygdom flytter nemlig ingen steder. Han roder og sviner bare dit hjem til, jo mere modstand du giver ham.
- Den anden er, at du kan blive venner med hr. Kronisk sygdom, lære at forstå ham, invitere ham på kaffe i ny og næ og acceptere, at han er der. På den måde bruger du mindre energi på noget, du ikke kan ændre. Han er der jo, men du bemærker kun hr. Kronisk sygdom en gang imellem, og for det meste passer han sig selv.

Hvad vil jeg med denne historie? Jeg vil gerne endnu engang pointere, at du har et valg – et valg, som gør, at du kan beslutte dig for at tage styringen over dit liv og ikke lade sygdommen styre dig. Der kommer ikke nogen og banker på din dør og „redder dig“. Så kom op af sofaen, og bliv en aktiv selvhjælper.

Der er to primære valg i livet: at acceptere vilkårene, som de er, eller påtage sig ansvaret for at ændre dem.

Denis Waitley (forfatterens oversættelse)





**AT LEVE MED KRONISK SYGDOM** er en udfordring for alle mennesker og en meget belastende tilstand både fysisk og psykisk. Når du som Bianca Solveig Stjerne må indse, at du fremover skal leve med kronisk sygdom, vil du stille dig selv mange spørgsmål: Hvordan skal mit liv nu blive? Hvad skal jeg sige farvel til? Hvad med alle mine drømme?

Bianca har derfor skrevet denne enestående bog på sit felt fyldt med inspiration og forskellige værktøjer til at blive en god selvhjælper, så du kan lære at tackle dine daglige udfordringer. Bogen handler ikke om sygdom, men om, hvad sygdom gør ved os. Uanset hvad vores sygdom hedder, så har vi det tilfælles, at vi gennemgår de samme udfordringer, og vores liv med sygdom behøver ikke være et dårligt kapitel – det er et anderledes kapitel.

**FÅ DIG ET LIV** er en arbejdsbog med øvelser, hvor du kan gå tilbage eller hoppe frem til netop det kapitel eller det emne, du finder relevant. Forfatteren vil vise dig, at du ikke er alene, og du vil møde en håndfuld modige kronikere og pårørende, som gerne deler deres historier, tanker og erfaringer fra et liv med kronisk sygdom. Bogen henvender sig til alle kronikere og deres pårørende og til alle dem, der interesserer sig for og arbejder med kronikere.

**Bogen er med forord af coach og forfatter Sofia Manning samt et indledende kapitel af cand.psych., privatpraktiserende psykolog Carsten Simonsen.**

BIANCA SOLVEIG STJERNE (f. 1983) har syv års erfaring som kronisk smertepatient. Hun er uddannet coach fra Manning Inspire i 2010. Bianca underviser på Komiteen for sundhedsoplysnings patientkurser og arbejder med kronisk syge kvinder i en-til-en-sessions med fokus på at få et bedre liv trods sygdom. Bianca er aktiv foredragsholder, blogger, klummeskribent, sangerinde og sangskriver samt forfatter.

[WWW.DPF.DK](http://WWW.DPF.DK)



PSYKOLOGI  
ORGANISATION  
PÆDAGOGIK



DANSK  
PSYKOLOGISK  
FORLAG

