



Informationsbrev nr. 55 september 2017

Bästa medlem,

Här kommer senaste nytt från Endometriosisföreningen, Sverige!

Vi söker styrelsemedlemmar och kontaktpersoner

Intresserad av att sitta i styrelsen? Vi söker styrelsemedlemmar till Sverigestyrelsen men även region Stockholm och region Västra Götaland. Är du intresserad och vill veta mer får du gärna skicka ett mail till info@endometriosisforeningen.com så berättar vi gärna mer.

Vi söker också kontaktpersoner, är du intresserad, kontakta gärna karin.grundler@endometriosisforeningen.com

Valberedning

Vill du hjälpa till med valberedningen gäller samma e-postadress. Hör av dig så berättar vi gärna mer.

Bifogat finns också ett dokument om hur arbetet i en valberedning går till.

Du har väl inte missat medlemsidan?

Som medlem har du förmånen att logga in på medlemsidan på www.endometriosisforeningen.com och ta del av aktuell men också tidigare information från föreningen. Där finns bland annat medlemsberättelser, verksamhetsplaner, frågor-och svar, samt tidigare informationsbrev och EndometriosisNytt.

Inlogg:

Användarnamn: medlem

Lösenord: gulapromenaden2017



Medlemsberättelse

Här kommer en mycket inspirerande berättelse från Karin- en av våra medlemmar i endometriosisföreningen.

På vägen till ett fantastiskt liv trots smärtan.

Det är väldigt lätt att må dåligt när man har ont... Säg någonting nytt tycker ni förstås! Jag har varit där nere och vänder nu upp igen. Jag har haft ont i tio års tid och blev diagnostiserad med endometriosis för fyra år sedan. Det är väl förmodligen samma historia som för er andra, så det ska jag inte prata om. Det som är det intressanta är hur jag numera försöker hantera smärtan.

I alla år har jag satsat stenhårt på skola och jobb. Jag har inte stannat upp och känt efter, utan bara kört på. Det kan ha varit min livsstil som gjorde att smärtan blev värre med tiden. Hösten 2003 var det dags att testa Provera för andra gången. Hormonerna tar bort smärtan, men nu (med lägre dos än tidigare) reagerade jag väldigt konstigt med panikångestattacker, känslostörningar, aptitlöshet och svåra

sömnstörningar. Tillsammans med en separation fick jag en akut kris. Jag fick lov att sluta med hormontabletterna och när smärtan började komma tillbaka igen kunde jag inte längre hantera den. Provera är ett hormonpreparat. Jag orkade inte och ville inte leva längre och gick in i en depression. Den mest akuta hjälpen fick jag av en underbar husläkare som tog sig tid med mig. Eftersom jag inte kunde ta hormontabletter längre, så insåg jag att jag måste lära mig hantera smärtan och att det jobbet var upp till mig.

I mitten av september 2004, då mitt liv var ett enda stort kaos, satte jag min fot på Värkstaden för första gången. Där satt ett tjugotal människor som alla hade en sak gemensamt - smärta. En kvinna, Ann, sa: "Idag har jag ett fantastiskt liv." "Men har du inte ont?", undrade en annan. "Jorå, ont som tusan..." Det väckte ett stort hopp i mig. Man kan alltså hitta sätt att leva ett gott liv. Värkstaden är en ideell värksamhet. Ansvarig är Gunilla Brattberg

(författare till boken Väckarklockor, se referens) som är läkare och har arbetat i många år med patienter med smärta. På Värkstaden arbetar man med förhållningssättet till smärtan samt hur smärtan påverkar livskvaliteten.

Förhållningssättet innebär framförallt att man ska fokusera på sig själv och sin egen livsstil. Om man kan minska på det som tar ens energi så får man mer energi över till att hantera smärtan. Temat för min första gång på Värkstaden var "mänskliga behov". Jag förstod plötsligt varför jag mådde så dåligt, jag hade inte de basala behoven som mat, sömn, närhet, trygghet och glädje tillfredsställda. Sedan den dagen har jag gått på dessa möten varje måndag. Där har jag lärt mig att försöka sätta gränser och att eliminera kraftslukande relationer. Jag har blivit mer medveten om min oro och mina sömnproblem.

Jag har också fått jättebra hjälp ifrån smärtmottagningen på Danderyds sjukhus, där jag träffat en riktigt bra smärtläkare. Han poängterade något som är väldigt viktigt: "Det är fullkomligt normalt att reagera på smärtan. Går man med en smärta under en längre tid sker det kemiska förändringar i hjärnan som till slut leder till en depression. Det är ju inte konstigt att du mår dåligt. Det vore mer konstigt om du inte skulle reagera..." Med hjälp av värkstaden och smärtläkaren har jag fått inspiration till nya idéer till hur jag ska hantera smärtan. Jag jobbar på att få en bättre självkänedom för att samtidigt stärka min *självkänsla. Om jag värderar mig själv högre vet jag att jag duger som jag är. Jag kan sänka kraven på mig själv och få en lugnare och harmonisk livsstil. Jag tror att jag har valt en bra väg till ett liv där smärtan inte är i centrum.

Karin

Självkänsla är hur man värderar sig själv (till skillnad från självförtroende som innebär vad man kan)



ENDOMETRIOS FÖRENINGEN

Intressant läsning

Väckarklockor av Gunilla Brattberg

ISBN: 91- 973714-3-2

Finns att köpa billigt på värkstadens hemsida:

www.varkstaden.se

Varva ner, kom i takt med livet av Richard Carlson och Joseph Bailey

ISBN: 91-7711-024-2

(Hur man skapar ett lugnare och enklare liv –inifrån och ut)

Har du en berättelse som du vill dela? I så fall får du gärna skicka den till oss på

info@endometriossforeningen.com

Varma hälsningar från oss,

Styrelsen - Endometriossföreningen, Sverige