

De virkelige økonomiske problemer opstod, da jeg ikke længere havde råd til min lejlighed i Horsens, og da jeg ikke er god til trapper og samtidig har en lille hund, er mulighederne for at leje sig ind små. En god ven tilbød, at jeg kunne bo hos ham i en periode, men efter 3 uger bad han mig finde noget andet at bo i, da det ikke fungerede for ham, og det er jo en ærlig sag.

Min sag var allerede flyttet fra Horsens til Ikast-Brande, så her måtte boligen findes, men på trods af at det er en landkommune, så havde

jeg vitterligt ikke råd til noget! Og det, jeg havde råd til, var enten VIRKELIG småt, eller også måtte man ikke have husdyr.

I et desperat forsøg besøgte jeg EDC-mæglerne i Nørre Snede. Måske de havde lejeboliger? Det var ikke tilfældet, men efter en kort snak fandt mægleren en løsning for mig. De havde netop fået en meget billig bolig ind, hvor 1-salen blev udlejet.

Via et lidt større indskud kom jeg under 60 % belåning, hvilket betyder, at man kan låne direkte i et real-

institut og ikke skal vise økonomi! Det smuthul, samt den ekstra indkomst fra lejeren, gjorde, at mit budget lige akkurat hang sammen til den bolig.

Ventetiden tvang mig fra en større by ud i provinsen, og fra en lejebolig til en ejerbolig. Og med en ejerbolig følger ansvar, men det ansvar er påtvunget, hvis jeg vil have tag over hovedet, for fra jobcenteret lød der kun, at „personlig økonomi tages ikke i aspekt.“

Afsluttende bemærkninger

Som sagt er det svært at give egentlige råd, da det afhænger af den enkeltes situation. Ikke desto mindre er her dog et par opmuntrende ord, når det hele føles lidt for uoverskueligt:

Husk at hjælpen altid kun er et telefonopkald væk. Foreningen har folk klar ved telefonen, som altid er parate til at hjælpe, hvad enten det drejer sig om opmuntrende ord eller konkret rådgivning f.eks. i forhold til kommunen og/eller lovgivningen.

Foreningens unge-rådgivere:



Helle Frølich,
ungfibro@gmail.com
tlf. 2986 7992,
tirsdage kl.14.30-16.30



Mette Woldsgaard,
mettegrube@gmail.com
tlf. 2299 9896,
hverdage kl. 14.30-16.30

Sanne om sex og samliv

Kære Sanne

Jeg er en 37-årig fyr, som har en dejlig kæreste, som har fibromyalgi. Vi har et godt og varmt forhold og nyder også hinanden seksuelt. Mit spørgsmål til dig er, at jeg er bange for at gøre hende ondt, når vi har samleje. Hun siger, at hun nok skal sige til, hvis hun får smerter, men jeg er stadig bange for at gøre hende ondt. Hvordan fortæller jeg hende, at jeg er bekymret, uden at hun vil føle det kvælende, eller hun skal få dårlig samvittighed?

Hilsen Thomas

Kære Thomas

Når man kan beskrive sit parforhold som godt og kærligt, ligger der vel gemt i de ord, at man kan tage hinandens ord for gode varer. Derfor må du stole på, at din kæreste vil vejlede dig hen ad vejen med hensyn til, hvad der gør både godt og ondt. Det, at noget gør ondt, er jo heller ikke det samme, som at du gør hende ondt. I er to om et samleje.

I fællesskab finder I frem til noget, der glæder jer begge. Lad være med at betragte din kvinde som en sart

kinesisk vase, du ikke tør tage i hænderne. Så bliver hun jo patient, og hvem har lyst til det under en kærlighedsakt.

Sex er meget mere end et samleje. Sex er også ømhed, kærlighed, hengivenhed, erotik og fantasier. For mange med kroniske lidelser bliver den intimitet, som opstår, en slags helle, et sted hvor man finder glæde, ro og styrke til at mestre sin sygdom.

Sex er sundt af mange forskellige grunde, fordi:

1. Sex bevarer dit ægteskab/ parforhold

I dag er mænd og kvinder ikke nødvendige for hinanden som før i tiden. Vi kan begge klare livet hver for sig. Arbejdsmæssigt og økonomisk. Vi er sammen af følelsesmæssige grunde. Vi elsker hinanden så meget, at vi har lyst til sex med hinanden. I dag bliver vi skilt, hvis sexlivet er tørt ind.

2. Sex forøger dit selvværd

Sex får os til at føle os dejlige. At et andet menneske har lyst til at røre



ved os, forføre og kysse os, trænge ind i os og måske få børn sammen med os gør, at vi føler os udvalgte og værdifulde. Det udløser et øget selvværd. Dét at føle, man er noget værd, kan bruges i alle livets forhold. Det har betydning.

3. Sex giver motion

Sex giver puls. Vejen til orgasme giver øget puls, og puls er godt for hjertet. Under selve orgasmen styrkes også underlivets muskulatur. Ved et samleje af en rimelig længde forbrænder man mellem 350 og 400 kalorier. Orgasmen alene tager sig af de 50.

4. Sex giver godt humør og skaber glæde

Rigtig mange hverdagsskærmydsler bliver til at holde ud, når man også har god sex sammen. Du kan have været irriteret og rasende på "stoderen" hele dagen, men hvis han kysser dig og boller dig godt, så vender dit humør og dine følelser for ham 360 grader.

5. Sex kan føre slægten videre

Sex er livets mening. Den stærkeste drift i os mennesker er parringen. Og Gudskelov for det. Så får man jo børn og børnebørn. Så ved man, hvad det vil sige at elske og blive elsket. Så har man med andre ord aktier i kærligheden.

6. Sex giver bedre søvn

Det er videnskabelig bevist, at man sover bedre efter rigtig god sex. Man bliver afslappet og forhåbentlig dejlig udmattet. Her mener jeg efter god sex, hvor man er blevet rodet rigtig rundt og behandlet godt, ikke et to minutters knald. Efter et sådant ligger man ofte og spekulerer.

7. Sex stimulerer slimhinderne

Sex med en partner med eller uden orgasme holder hele gryden i kog. Når man bliver kælet for og bliver seksuelt opstemt, bliver kvinden fugtig i skeden. Det holder slimhinderne spændstige, og kønsorganerne fyldes med blod. Resultat: Det pumper og pulserer og giver blodgennemstrømning i hele kadaveret.

8. Sex gør dig smukkere, giver udstråling og overskud

En kvinde, der har haft god sex, er i kontakt med sin krop og køn på en ganske særlig måde. Hun bevæger sig også på en speciel måde, og hun udstråler seksualitet og kvindelighed.

Så kære Thomas, gå du trygt i gang med at forkæle din kvinde og dig selv. Slip din frygt og brug i stedet energien på at opleve, hvordan I to fungerer sammen. Sex sammen er som at danse sammen. Det kræver opmærksomhed og træning.

*De varmeste hilsener fra
Sanne Neergaard*



Hvis du ønsker at sende et spørgsmål til Sanne Neergaard, bedes det sendes pr. brev til sekretariatet Mrk. Brevkassen Sanne Neergaard. Sekretariatet vil herefter sørge for, at brevet videresendes uåbnet til Sanne Neergaard.

Man kan også maile direkte til Sanne Neergaard på mail: s.neergaard@mail.dk
Mrk. Fibromyalgi

Sanne Neergaard kan ikke påtage sig at besvare alle tilsendte indlæg, hvorfor man ikke må påregne at få svar. Spørgsmål kan bringes under mærke.

E-mailadresser

De medlemmer, som har en e-mailadresse, og som endnu ikke har opgivet denne til foreningen, opfordres til at sende den til sekretariatet. E-mailadressen vil udelukkende blive brugt internt til at sende mails med nyheder/orienteringer til medlemmerne.

E-mailadressen kan sendes til dff@fibromyalgi.dk