

Gnisten Vejen

Vi holder til i Huset
Østergade 2
6600 Vejen

Styregruppen består af
Lene Nielsen, Bente Madsen,
Helle Rundstrøm og Lone Jensen

Historien bag Gnisten Vejen - 12 år gammel i 2018!!

27. juli 2018
af Lone Jensen

STARTEN D. 16. JANUAR 2006

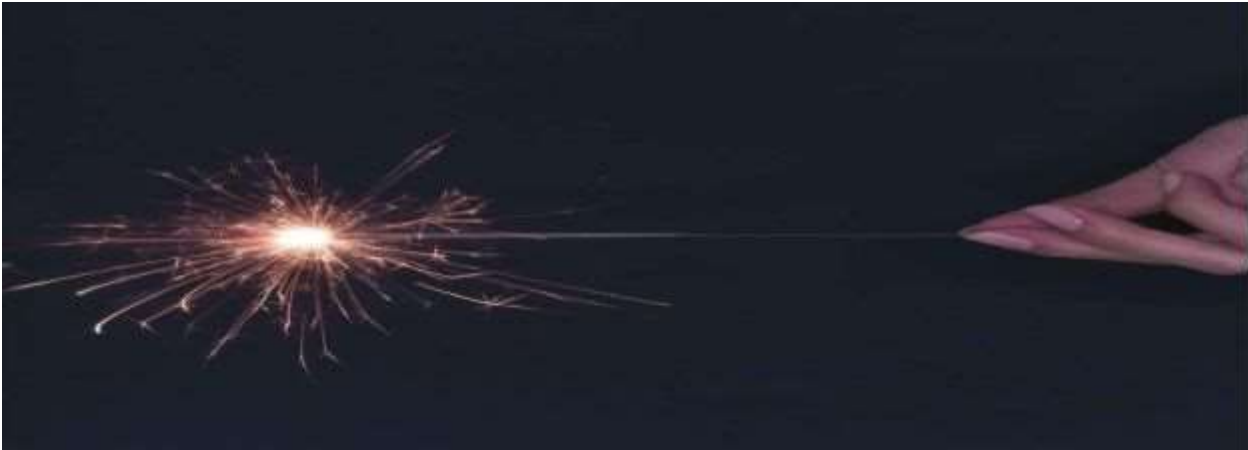
Starten gik - vi var to, der mødtes på "kontaktpersons"- kursus i DFF i Fredericia. Kate Knudsen. og Lone Jensen. I hele Vejen og opland burde der være en del med Fribromyalgi, blev vi enige om! Dem måtte vi kunne "indkalde" - Vi savnede ligestillede at tale med! På trods af at vi begge var på førtidspension og havde for så vidt afklarede forløb, ville det være en kæmpe gevinst at have nogen at sparre med i hvert fald med hensyn til selve sygdommen. DERFOR satte vi en annonce i avisen med en mødedato i "Huset" i Vejen. Huset i Vejen er et værested for alverdens organisationer, foreninger, lektiehjælp og meget meget andet. Her kunne vi låne gratis lokale. HOLD DA OP - vi var spændte!!!!

Dagen oprandt og der indfandt sig 4 personer - ja i læste rigtigt!!! FIRE personer.....!!!!

Hmmmmmm..... Men hold da op hvor der alligevel blev snakket i løbet af de 2 timer, vi havde afsat. Vi var godt nok også kvinder alle 4 - måske det var derfor, vi ret hurtigt fik lukket op for posen, om man så må sige. Og dén har så været åben lige siden!!! Men vi blev enige om, at vi gerne ville fortsætte med at mødes, og så måtte vi jo håbe, at der med tiden ville dukke flere mennesker op til møderne!

Anden gang mødte 2 nye op, og én fra første gang ønskede alligevel ikke at være med. Men nu var vi 5!!

Det viste sig hurtigt, at der var brug for en koordinator. Både mht. indhold og registrering af telefonliste, kalenderopdateringer, booking af lokaler osv. osv. Heldigvis kom dette stille og roligt. Vi tog emnerne op, når der var behov for det og aftalte i fællesskab, hvordan Gruppen skulle køre. Vi fandt også hurtigt ud af, at der var masser af "go" i os, og at vi på trods af de fysiske og psykiske udfordringer absolut stadig havde meget at give hinanden! Derfor valgte vi at kalde os.....



Gnisten!!!

Ja, gnisterne føg om ørerne på os - På den gode måde!! Vi ville i starten koncentrere os om at få talt og orienteret os om, hvem vi hver især var, og hvor i livet vi stod. Nogle havde brug for råd omkring samarbejdet med sagsbehandlere og alt, hvad der ellers følger af at være en del af kommunernes "systemer". Jeg skriver kommuner i flertal, da dette var før kommunesammenlægningen, så vi kom fra 3-4-5 forskellige kommuner. Da sammenlægningen kom, blev det reduceret til 2 kommuner i alt. Stille og roligt blev vi også flere og flere medlemmer i Gnisten! Til glæde for os alle! Efterhånden var vi 10-12-14 medlemmer. Alle kvinder! Det er ikke nemt at få mændene ud af busken!!!

Indholdet i Gnisten.

For at give jer en fornemmelse af, hvad vi EGENTLIG lavede dér i Huset 2 timer én gang om Måned, vil jeg prøve at opremse de initiativer, der blev sat i værk i løbet af årene.

- Glaskursus - Vi fik arrangeret et forløb på et kursus, hvor "læreren" hjalp os med at skære glasset. Dette var et generelt problem for os at kunne, men ellers viste det sig, at vi alle både magtede og havde det sjovt med at afprøve vores kreative evner på denne måde.
- Svømning
- Sølvsmykker
- Filtning i vaskemaskine
- Træning hos en fysioterapeut i et "Fysio-Pilates" forløb. Vi fik sat et træningsprogram efter vores formåen, ved at vi fra Gnisten selv kunne fylde et hold op. Og fysioterapeuten viste sig at være eminent god til at træne os efter hver enkelts formåen! - Dette forløb udmundede i flere gentagelser, og den dag i dag findes der stadig et fuldt hold hos fysioterapeuten blot for Fibromyalgi-"patienter".
- Foredrag - Vi arrangerede selv forskellige foredrag bl.a. omkring kost og fibromyalgi, om tankefeltsterapi og et arrangement med vores daværende formand fra DFF Anne Bendixen med informationer allround om DFF, arbejdsmarkedet, flexjob og det at have fibromyalgi.
- Vi benyttede os også af andres initiativer! Bl.a. DFF's kurser, når de var placeret i nærheden af os (dvs. ca 50-80 km afstand). Så arrangerede vi samkørsel og fik en hyggelig udflugt ud af det! Der var/er altid gang i den, når vi tager afsted! - jeg tror, de stadig kan huske os på Jensens Bøfhus i Herning som de kvinder, der blev høje/fulde af at drikke postevand!!!
- Vi har helt for nyligt afholdt en "legestue" – dvs. en eftermiddag kl 17 startede vi med pizza, og derefter tog vi nogle spørgsmål fra psykolog Carsten Simonsen fra Mestringskurset op og diskuterede i fællesskab. Dvs. vi også her lærte hinanden bedre at kende og fik input fra

andre til nogle af de både praktiske og livs spørgsmål, det giver hen ad vejen at leve med en kronisk sygdom!

● Desuden holder vi hvert år både en sommerfest og en juleafslutning.

● **Og tusind millioner flere ting!!!! Der var masser af idéer at bruge af!!!**

Hvordan gjorde vi dét???

Vi var jo efterhånden en del, der havde mange gode idéer, og der var/er altid et par stykker, der gerne vil prøve at arrangere og lave aftaler med de forskellige instanser. Derudover begyndte vi at søge om §18 midler hos kommunen. Og vi fik hver gang præcis dét beløb, vi bad om!!!

Nu skal det så også lige siges, at vi med tiden blev nødt til at organisere os lidt mere stringent!! Der SKULLE være én eller flere med et overblik og styring af de forskellige initiativer og tidspunkter og invitationer og aftaler og og og..... Derfor blev der valgt tre til at stå for hele foretagendet. Britta Witt, Lene Nielsen og Lone Jensen. De/Vi kunne selvfølgelig uddelegere opgaverne til andre, men styregruppen var opstået!! Og der var i den grad gang i den!! Efterhånden var vi også blevet 20 medlemmer af Gnisten.

Vi var nu så mange, at vores interesser, ståsteder og energier var spredt over et meget stort spektrum! Og det kunne være svært at rumme hinanden både for helt nye medlemmer at komme ind i gruppen og for de eksisterende medlemmer at "ørke" at skulle snakke sygdom og kommunale forløb igen igen igen..... Antallet af fremmødte ved vores månedlige møder blev færre og færre, og styregruppen prøvede at lægge flere forskellige strategier op. Bl.a. kunne vi dele os i to grupper, 10 i hver ville være et godt antal. Men..... Selv med flere forskellige forslag til, hvordan vi kunne deles, ville flertallet ikke "gå fra hinanden". Så dét blev sat i bero igen, og vi besluttede, at der var stop for tilgang af flere medlemmer i gruppen.

Men der blev ved at komme henvendelser pr. tlf. og mails om behovet for at tale med andre ligestillede. Både for nydiagnosticerede og "gamle" fibromyalgiramte. Derfor prøvede vi med et af de "ny" medlemmer at oprette en gruppe mere - Gnisten 2 startede d. 29. maj 2017! Det var her en helt anderledes start end for 10 år siden med Gnisten!!! Denne gruppe fik hurtigt 8 medlemmer og vi fik sat 2 mand (læs: kvinder) i styregruppen for hver gruppe nu. Helle Rundstrøm og Lone Jensen i Gnisten 2 samt Lene Nielsen og Bente Madsen i Gnisten (Grundet private hensyn har Britta valgt at holde en pause fra styregruppen). Gnisten 2 havde i starten mest brug for "bare" at mødes og snakke om hver især og de situationer, man stod/står i samt hvilke løsninger og muligheder man har.

2 grupper med i alt 27 kvinder og en enkelt mand - huhej hvor det da går i Vejen!! Hvad er det, I gør - bliver vi til stadighed spurgt om!!! Men det eneste, der er at sige, er at vi er os selv! Vi møder hinanden med "åbent sind", og med det mener jeg, at vi giver plads til hver især! Både mht. hvad man lige har behov for at tale om eller ikke at tale om og blot være til stede. Og ikke mindst tager vi humoren ind i grupperne!! Vi husker, at vi alle er i samme situation, og selvom der skal være plads til at tale om praktiske ting og fibromyalgiens påvirkning af os og vores hverdag, ender det HVER gang, vi mødes, også med, at vi har grinet og fået lavet gas med hinanden og os selv!! Det er 2 timer én gang i måneden, og vi ser frem til at være med, da dette er et fristed - en lille oase af medmennesker, der kender os en smule og selv er i samme situation og derfor skal vi ikke forklare os eller på andre måder tage en maske på for at kunne holde ud at være sammen! Vi har altid noget glædeligt, vi kan dele ovenpå noget, der måske har været tungt. Men vi er der, og vi støtter hinanden!!

Jeg har forhørt mig i gruppen, om hvad der er og har været vigtigt for hver enkelt. Her er de udtalelser, jeg har fået:

● Man får som ny svar på en masse spørgsmål og erfaringer fra andre! Og vi taler ikke sygdom, hver gang vi mødes. Vi har et fristed med ligesindede hvor vi hygger os max!!
Hilsen Helene

● Vi mødes til 2 faste og glædelige fester: Julefrokost og Sommerfest! Det er møder, hvor der er mulighed for frirum fra fibromyalgien, med grin og hygge - og har man noget, man behøver at få talt om, er muligheden der selvfølgelig også! Det er rart at mødes 1 gang i måneden med ligesindede!! Hilsen Manuela

● Sammenhold. Kom, som du er, om du har en god dag eller dårlig betyder ingenting. Om du siger lidt eller meget er heller ikke vigtigt. Man bliver altid taget imod med åbne arme som var det i går, vi sidst sås, også selvom der måske kan gå et halvt år imellem grundet sygdom, manglende overskud eller lignende. Man får altid mere energi og bedre humør, når vi har været sammen!! Grineflip. HYGGE og sjov i højsædet. Kage. Snakkebasser. Højt humør. Sommerfest. Julefrokost. Glaskunst. Yoga. Foredrag. Hmm..... Det er godt nok svært at forklare andre, hvad man får ud af at ses med andre skøre skønne fantastisk dejlige kvinder. Men én ting kan jeg i hvert fald sige ærligt: det har beriget mit liv at være med i Gnisten!!! Sanna

Vi må så også lige "til slut" sige, at alt er afhængig af ildsjæle. Der skal være én, to, ti, der ser det som et sjovt projekt, interessant og givende for én selv, og som har lysten til at give noget positivt videre til andre!! Man skal både have helbred, overskud, tid og lyst til at lægge flere timer i arbejdet med at være tovholder/initiativtager!!! Selvom det også giver 10-fold tilbage, er det ikke alle, der magter disse opgaver, og derfor er det vigtigt, at man heller ikke står ene mand/kvinde i spidsen!

2018 - i dag.

MEN ----- Vores verden er ikke stationær! Livet er ikke stationært!! Vi kan ikke spå ind i fremtiden og heldigvis for dét, siger jeg bare!!!! Vi har i det forløbne halve år været invaderet af sygdom!!!! Udover selve fibromyalgien kommer der jo af og til lidt andet oven i hatten og i januar måtte både Lene og Lone smide håndklædet i ringen og indstille sig på en "stille" periode. Så stod Helle og Bente pludselig alene mand/kvinde i hver gruppe. Heldigvis er der jo hjælp at hente hos hinanden og vi lever i teknologiens verden, så meget kunne klares over computer og telefon. Men i sidste ende blev det rent praktisk noget rod med de to grupper. Styregruppen valgte derfor at tage konsekvensen og sige: "Dét'n ommer".....

Derfor ser situationen i dag lidt anderledes ud. Vi er nu igen én stor gruppe - denne gang på 27 medlemmer (ca), og der bliver taget hånd om hver enkelt ny, hver for sig. Når man som ny har brug for at tale om forskellige situationer, tager først Helle og Bente en "informationssnak" med vedkommende og finder derefter et par stykker fra gruppen, som har erfaring omkring netop dette emne. Derefter bliver der arrangeret kaffe-komsammen for disse (der bliver selvfølgelig spurgt om overskud og tid først), således at man får snakket alle muligheder godt igennem på et andet tidspunkt, end når man mødes i den store forsamling. Der er selvfølgelig stadig tid, plads og overskud til, at man også taler specifikke emner/problemer igennem på fælles basis, men det er altid mere begrænset, fordi vi lægger vægt på hyggen, humoren, kaffen og kagen i gruppen nu. For at alle får en god og positiv oplevelse ud af hvert møde i Gnisten én gang om måneden.

Vi har stadig gang i mange ting og tager sammen afsted til foredrag, kurser, træning, udflugter og hvad vi ellers kan finde på. Men vi benytter os hovedsageligt af de tilbud, vi finder rundt omkring. Heriblandt selvfølgelig også de arrangementer DFF udbyder!! På denne måde bliver der frigjort nogle kræfter til bl.a. at bruge i gruppen i stedet! Vi har oprettet en lukket gruppe på Facebook, hvor vi kommunikerer meget med hinanden. På den måde er det blevet let og hurtigt at arrangere noget. Både at informere og at aftale evt. samkørsel osv.

Gnisten består i al sin væld og magt - eller hvad man nu kan sige om så mange kvinder samlet ét sted - apropos så vil vi MEGET gerne have nogle mænd med i gruppen!!!!

Vi mødes nu hver den 3. tirsdag i lige måneder kl. 15.30-17.30 og i ulige måneder kl. 10.30-12.30
Vi har også stadig en styregruppe på 4, som før nævnt, men hvor Helle og Bente tager store hensyn til de to "gamle"!!!! Så man er ikke alene i gruppen - hverken i spidsen eller i fællesskabet!!!

Og som sagt kender vi ikke dagen, før solen går ned i skrivende stund i 32 graders varme i vores dejlige lille Danmark!!

Vi må følge med og udvikle os i fællesskab med hinanden.

