

Skibonitter med slaw i!

Snakken går lystigt, og ingen har paraderne oppe, når netværksgruppen i Skive mødes til inspirerende sparring om livet med fibromyalgi.

Af Ulla Blicher Andersen, tovholder på netværksgruppen i Skive

Skive er min fødeby, og efter en årrække væk fra byen vendte jeg for 10 år siden tilbage. Her gik jeg på udkig efter andre skibonitter med fibromyalgi. Det førte til, at jeg skrev en artikel til den lokale ugeavis om fibromyalgi. I selv samme avis indrykkede jeg også en annonce, hvor jeg efterlyste fibbere til at danne en lokal gruppe. Jeg lånte et lokale i byens sundhedshus, og på den allerførste aften mødte der 23 lokale op, fortrinsvis kvinder. Siden har vi været en stabil gruppe med godt 10 medlemmer, hvoraf de 6 af os har været med helt fra starten.

Aktivitetmæssigt mødes vi fast den anden tirsdag i måneden fra kl. 19 - 21.30. Et flertal i gruppen har efterhånden en eller anden form for PHD, også kendt som ”Pensionist Hele Dagen”. Alle kvinderne i gruppen har fibromyalgi, men vi er så heldige, at to af vores mænd også er faste deltagere i møderne. Vores møder er altid flydende, hvilket betyder, at vi ser, hvad der sker. Indledningsvis tager vi en runde, hvor vi følger op på hinandens livssituation. Derefter byder jeg ind med noget af interesse. Ellers er ordet frit, og snakken går lystigt på kryds og tværs om alt muligt. Det er her, vi kommer ind på livet af hinanden, og et mere socialt forhold udvikles. Vi er gode til at grine sammen, og vi har ingen barrierer eller parader oppe. Vi er alle i samme båd, og det er tilladt at komme uanset ”stand”, for vi kan ikke dumpe. En har netop ringet og er meget, meget taknemmelig for at have tilbuddet om blot at få lov til at være tilstede, hvilket jo er helt fantastisk!

Gode til sparring

I gruppen er vi hver især vidt forskellige, hvilket jo i dén grad karakteriserer alle fibromyalgiramte. Flere har oplevet en del traumer gennem livet, og pludselig har en operation, et dødsfald, et piskesmæld, bækkenløsning, en kompliceret fødsel eller en anden skelsættende hændelse trigget kroppen og udløst en startende lavine af mangeartede symptomer. For at tackle og lindre disse symptomer griber vi det forskelligt an, men efterhånden er vi blevet rigtig gode til at sparre med hinanden, fordi vi har gjort os så mange erfaringer – på godt og på ondt – gennem vores liv med fibromyalgi. Og jeg kan heldigvis se og høre på ”pigerne”, at de altid går glade hjem efter 2–3 timers samvær.

Siden 2013 har jeg været alene som tovholder på gruppen. Og sammen med min mand har jeg læst et utal af bøger og artikler, ofte på engelsk, og vi har gået til rigtig mange foredrag for at få inspiration til at kunne leve bedst muligt med fibromyalgien. Ydermere har vi ændret meget i vores daglige kostvaner. Jeg synes, det er spændende at afprøve forskelligt og så udvælge det, jeg kan få gavn af. Jeg bliver hele tiden klogere og kan helt klart mærke, om / når kroppens celler smiler! Det gør mine, når jeg tager kameraet om halsen, går ud i naturen og finder smukke motiver eller går langs havet! Så træder alle symptomerne lidt i baggrunden.

Fine flødeboller

De fleste af os har også deltaget i ét eller flere af de kurser, som DFF tilbyder. Sidst vi var afsted, fyldte vi en bil og kørte til Kolding! Skive var vist også et af de første steder, der bookede Zezza–Maria Skovager til at høre hendes rørende mestringshistorie om at finde balancen i livet med fibromyalgi. Intet mindre end 64 tilhørere mødte op, og det var en fin, fin aften, som vi igen oplevede, da hun nogle måneder senere endnu engang talte til et stort publikum i Nykøbing Mors. Fremadrettet kunne det være en opgave, at vi mere i fællesskab arbejdede på at finde nogle spændende overskrifter til diskussion på vores faste mødedage i gruppen samt fandt ideer til, hvad vi ellers kan mødes omkring! Det kunne være prøvetimer i stole-yoga eller lytte til spændende foredrag. Jeg ved også, der er én, der gerne vil lære at lave professionelle flødeboller af allerfineste slags! Ja, mulighederne er mange, og som skibonitter med slaw i ser vi frem mod mange spændende oplevelser i fremtiden!