

„Stolte mænd“ bider smerterne i sig

Mørketallet for mænd med fibromyalgi er stort. Det mener Poul Saugbjerg, som er tovholder på en ny netværksgruppe i Sorø. Her er Poul i godt selskab med mange skønne kvinder, men han efterlyser flere mænd til gruppen!

Af Jens Arenbach Nielsen

Fibromyalgi? Er det ikke en kvindesygdom? Mange mænd med fibromyalgi bliver mødt med den reaktion, der befinder sig i grænselandet mellem undren og fordom. Poul Saugbjerg har heldigvis mødt stor forståelse fra venner og familie for de uundgåelige stopklodser, som fibromyalgien sætter for ham i hverdagen. Alligevel kan han til tider godt fornemme en irritation fra andre mennesker over fibromyalgiens begrænsninger, og Poul er sikker på, at mænd i stort tal lever med fibromyalgi uden at søge hjælp – nok allermest af frygt for fordømmelse fra omgivelserne.

„Mænd har jo en vis stolthed og er bange for at blive opfattet som pylrerøve, når kroppen ikke længere kan, hvad den kunne engang. Derfor ender mange mænd desværre med at bide smerterne i sig uden at gå til lægen. Det gjorde jeg også selv i mange år. Man prøver så vidt muligt at klare sig, selv om kroppen gør forbandet ondt. I yderste konsekvens slår nogle mænd sig på flasken, når de smertestillende piller ikke virker mere.“

Stolthed i stemmen

Poul har været selvstændig tømrer med 8 mand ansat fra 2001-2008, og med stor stolthed i stemmen beretter Poul om det kapitel i sit liv.

„Mit firma havde specialiseret sig i at bygge bjælkehuse med importeret tømmer fra Finland – faktisk helt oppe fra Lapland. Duften af træet var bare fantastisk, og glæden ved at se et bjælkehus tage form var ubeskrivelig. Men så kom

finanskrisen i 2008. Kunderne forsvandt, og jeg gik desværre ned med firmaet. Dengang var der ingen hjælpepakker, som vi ser det nu under coronakrisen, og det var en barsk omgang at sige farvel til alt det, jeg havde opbygget.“

Arbejdet som tømrer fortsatte Poul med, men i 2010 måtte han sygemelde sig på grund af stærke smerter i begge arme. Herefter fulgte 5 hårde år, hvor Poul løb spidsrod i sundhedsvæsenet og i det sociale system, indtil han i 2015 blev diagnosticeret med fibromyalgi. Diagnosen satte mere struktur på hjælpen til Poul, som et års tid senere blev visiteret til et fleksjob på 18 timer om ugen, men han er i dag kun i stand til at arbejde 8 timer om ugen. Poul har nu et fleksjob som altnuligmand, hvor han bruger sin håndværksmæssige snilde.



Poul Saugbjerg sammen med Chilli, som er af racen Eurasier. (Foto: Oliver Saugbjerg)

Voldsom arbejdsulykke

Fibromyalgien har sat mange tanker i gang hos Poul om fortiden, for er der nogle begivenheder, som måske kan være udløsende faktorer for Pouls kroniske smertesygdom?

„I 1979 blev jeg udlært tømrer som 19-årig, og kun 14 dage efter, jeg var blevet udlært, havde jeg en voldsom arbejdsulykke. Jeg mistede 3,5 fingre på min venstre hånd, da klokken var kvart i fyraften en fredag eftermiddag, hvor jeg havde lidt for travlt med at betjene en rundsavsklinge. Fingrene kunne desværre ikke blive syet på igen, så lige siden har

„Mænd har jo en vis stolthed og er bange for at blive opfattet som pylrerøve, når kroppen ikke længere kan, hvad den kunne engang. Derfor ender mange mænd desværre med at bide smerterne i sig uden at gå til lægen.“

jeg levet med, at jeg kun har ringefingeren og tommelen på min venstre hånd. Jeg lærte at indrette mit liv efter det, og folk kan godt forstå mit synlige handicap på venstre hånd, men mange kan ikke forstå mine usynlige smerter med fibromyalgien!“

I 2003 gennemlevede Poul en ny chokerende oplevelse.

„Jeg sad i min bil, som blev påkørt bagfra af en lastbil. Både min bil og lastbilen blev totalskadede, men ingen af os led nogen synlig fysisk skade. Ingen ved jo med sikkerhed, hvorfor nogle mennesker udvikler fibromyalgi. Men jeg kan ikke lade være med at tænke på, om de fysiske chok fra arbejdsulykken som 19-årig og den voldsomme påkørsel kombineret med traumatet fra mit firmas konkurs kan have udløst noget i mit centralnervesystem, så jeg er blevet ekstra sårbar på smertefronten.“

Fantastisk start på netværksgruppe

For at leve bedst muligt med smerterne i hverdagen prøver Poul så vidt muligt at have faste rutiner. Det indebærer blandt andet, at hans fleksjob er placeret 2 gange 4 timer om formiddagen, hvor Poul er mest frisk. Ydermere sover Poul til middag hver dag og går i seng klokken 21 hver aften, og



Poul Saugbjerg blev udlært som tømrer i 1979 og nyder stadig at bruge sin håndværksmæssige snilde. (Foto: Oliver Saugbjerg)

når Poul magter det, går han også med på ture med sin hund Chilli af racen Eurasier.

„Chilli holder mig også med godt selskab, når min kone, som arbejder fuldtid, er på job. Det har også været meget givende for mig at starte den nye netværksgruppe i Sorø. Selv om jeg ikke længere kan det samme, som jeg kunne engang, så er jeg stadigvæk en igangsætter. Jeg elsker at være med til at bygge ting op, og det giver en skøn følelse at kunne gøre noget for andre i netværksgruppen. Vi har fået en fantastisk start på gruppen, hvor vi nu har fået gratis mødelokale i Sorø Hallen, og vi sørger for løbende at holde kontakten i vores egen gruppe på Messenger. Jeg er eneste hane i kurven og nyder selskabet fra de skønne damer i gruppen, men jeg vil dog gerne efterlyse flere mænd fra Sorø-kanten til gruppen! I kan kontakte mig på p@saugbjerg.dk eller på tlf. 2511 0997. Så kom ud af busken! Jeg håber, vi ses!“

Læs også vores webtema om at være mand med fibromyalgi.

Der er link til temaet fra forsiden af:

www.fibromyalgi.dk