

Livskvalitet ligger på den anden side af accept

Af *Thomas Elsborg, aut. psykolog, klinisk psykolog, specialist i sundhedspsykologi*

Der er mange årsager til, at man får kroniske smerter. Nogle får det efter operation, andre efter arbejdsskader eller ulykker, og andre igen oplever, at smerterne kommer snigende over tid. Fælles for alle smertepatienter er, at det ikke er noget, du selv har valgt. Du er sat i en ny og anderledes situation, hvor du ufrivilligt udfordres på liv og værdier både i tilknytning til arbejdsmarkedet, familieliv og parforhold. Det er en vanskelig og hård proces at komme igennem for mange. For enkelte lykkes dette ikke, men mange oplever livskvalitet i et nyt liv på trods af smerterne.

Jeg har forsøgt at samle nogle af de udfordringer, der går igen i mit arbejde med smertepatienter på tværs af smerteklinik og privat praksis – til inspiration og motivation for dig, som er smerteramt, og dig, som er pårørende.

Dyrk dine venner – og find nye

Du har måske hørt det mange gange før – men det kan ikke understreges nok, at det er vigtigt at dyrke sociale relationer for herigennem at undgå isolation, ensomhed og depression. Med kroniske smerter tæsker stresshormonerne rundt i kroppen på dig, og det alene giver en forhøjet risiko for depression. Hvis du har svært ved at genoptage tidligere sociale relationer, eller du mangler et skub hen imod nye relationer, anbefaler jeg altid et smertekursus, hvor du både lærer om dig selv og hører andres udfordringer – og herigennem får hjælp til at bryde isolationen. Smertekurser findes både gennem smerteklinikker, kommunernes "lær at tackle"-forløb samt via private klinikker a la min egen: stressklinikken.nu. Du kan også tale med andre smerteramte gennem FAKS eller SmerteLinjen, hvor blandt andet smertepatienter sidder klar ved telefonen med gode råd og tid til at tale.

Er du syg eller rask?

Når du er kroniker, er du egentlig begge dele – altså både syg og rask på samme tid. Det er noget, man skal lære at kende og forlige sig med. For med smerter går dine funktionsmæssige begrænsninger hånd i hånd med, at du selvfølgelig fortsat kan og vil bidrage i både familien og på arbejdspladsen. Noget af det vigtigste, men også sværeste, er at acceptere, at det er OK, og at du er god nok, som du er – nu som "syg-rask". Nogle insisterer på at se sig selv om raske, nogle insisterer på at se sig selv som syge – men ingen af de to modpoler peger imod et godt sted for dig, der har kroniske smerter. Det er et sted i midten, at du skal (gen)finde dig selv.

Sæt sætninger på

Ud over at du selv skal acceptere dette, kan det være en stor hjælp, hvis du også kan hjælpe dine nære og omverdenen til forstå, hvad det betyder. Nok har du det skidt, men du kan det og det i stedet for. Øv dig derfor i at skabe et sprog for din syge-raske tilstand, til når du i sociale sammenhænge bliver spurgt om dine smerter. Det er svært at finde de små sproglige perler, der kan løfte én og give mening til fest, familiefødselsdag eller med venner, som ikke kender til livet med kroniske smerter. Men eksempler kunne være:

"Lægerne siger, det stadig er det samme, men jeg oplever..."

"Jeg er ved at få styr på enkelte ting og er fx begyndt at gå til vand-aerobic. Det er rigtig dejligt."

Kender du teske-metoden?

En anden måde at se og beskrive dine ressourcer for omverdenen på kan være via teske-metoden. Metaforen er, at alle mennesker har 12 skeer til rådighed i deres daglige ressource-regnskab. Men hvor mennesker uden smerter eksempelvis bruger, hvad der svarer til 2-3 skeer på at vaske hår, købe ind og lave mad, så er de aktiviteter måske så udmattende for dig, at du bruger 8-9 af dine skeer (ressourcer) på dem. Det giver lidt perspektiv og noget ganske konkret at forholde sig til for modtageren.

Vær social

– OG PAS PÅ DIG SELV SAMTIDIG

Hvis du har en tendens til at trække dig fra sociale begivenheder, fordi du ikke ønsker at bringe dine begrænsninger med til festen, skal du huske på, at der bag invitationen ligger et oprigtigt ønske om at se dig. En hjælp for både dig og dem, der inviterer, kan eksempelvis være at acceptere og kort italesætte, at din deltagelse er lidt begrænset. Sig eksempelvis:

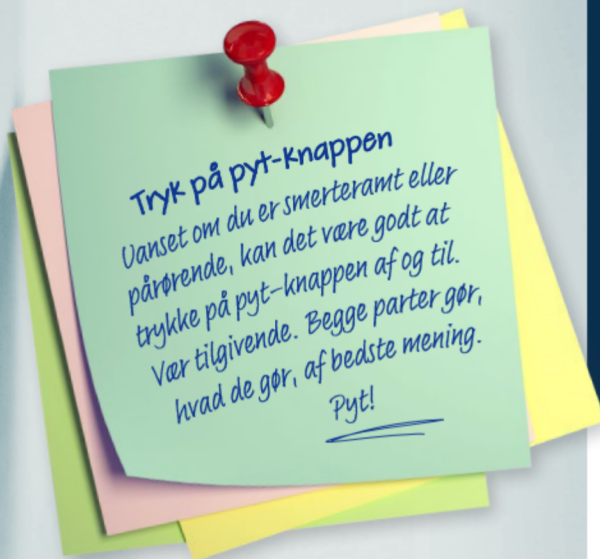
"Jeg vil rigtig gerne komme, men jeg bliver nødt til at hvile mig lidt, mens jeg er hos dig – er det okay, og er der mulighed for det?"

eller

"Jeg vil rigtig gerne komme, men jeg bliver bare et par timer!"

Få hjælp fra din ægtefælle eller en ven til at holde øje med tiden til festen. Er du alene afsted, kan du måske aftale, at din ven ringer til dig og minder dig om, at det nu er tid til at komme afsted igen. Det kan være en god støtte, så det ikke er så svært at bryde op midt i alt det hyggelige.

Husk også, at du hverken behøver medbringe hjemmebag eller barnepigerollen. Du er kommet for at være social. Og det er helt perfekt.



De dødirriterende – men velmenende –

GODE RÅD

De falder ofte og hjælper sjældent, de velmenende råd og kommentarer, som pårørende og venner ofte kommer med – a la:

"Har du prøvet en kiropraktor. Hvad med pilates? Lidt frisk luft har da aldrig skadet nogen!"

Men husk på, at de afsendes af kærlighed til dig. Og selv om du måske får lyst til at trække dig socialt, fordi du ikke orker at høre på dem – så bør du øve dig i bare at møde dem afværgende og suge den kærlige tanke til dig.

Pårørende: Undgå at være overbeskyttende

Omgivelserne – og specielt ægtefællerne – har det også svært, når en elsket har ondt. Men selv om det er hårdt, skal du som pårørende undgå at være overbeskyttende. Det efterlader den smerteramte i en offerrolle og giver ubalance i jeres parforhold. Som pårørende er du også nødt til at anerkende situationen. I kan ikke få smerten til at gå væk – men I må finde strategier til at begrænse den. Undersøg, hvordan du kan hjælpe. Og formuler evt. din omsorg som forslag, frem for belærende, a la: **"Jeg har læst en artikel om 'det' og 'det' – har du lyst til at læse den?"**

Læg skyldfølelsen til side

Ansvarsbevidsthed og pligtopfyldenhed får mange til at overskride egne grænser og måske endda øge deres smerter herved. Det kan være på jobbet eller derhjemme – hvor du har været vant til at være særdeles produktiv og aktiv, og særligt nu er det svært at sige fra. Og når smerterne så kommer, er en naturlig reaktion dårlig samvittighed og skyldfølelse.

Sætninger som: **"Jeg skulle have sagt fra," "hvorfor sygemeldte jeg mig ikke?," "hvorfor sagde jeg ikke noget til de andre?"** hører jeg tit klienterne fortælle i løbet af terapien. Her er det vigtigt, at man undgår at individualisere sin smerteoplevelse – og i stedet for målrettet arbejder på at komme videre i livet og lære sig nye strategier, der kan give en ny og god hverdag. Det er selvfølgelig lettere sagt end gjort, men alle små og store skridt tæller.

Kommunikér uden ord

Nogle gange er det svært – nogle gange orker du bare ikke tale om det! Skab et system, hvor du med få ord kan beskrive din dagsform. Det kan eksempelvis være med farvede magneter på en tavle.

ROD Skidt og ingen aktiviteter.

GUL Små aktiviteter som indkøb er OK, men ikke mere.

GRØN I dag kan vi godt lave noget.

Farverne kan også bare være en del af jeres ordforråd – og er på den måde en meget konkret betegnelse af, hvordan du har det, når det hele er lidt for meget.

Accept og coping-strategier

Det er selvfølgelig en lang proces, men første skridt til, hvordan du håndterer den kroniske smertetilstand, er, at du skal acceptere din tilstand. Du skal reelt sige farvel til noget, der var tidligere, og arbejde dig hen imod noget nyt. Der findes ikke noget quick-fix her. Det er for mange en sorgfuld proces – med mange forliste behandlingsforløb.

Men du kan vælge, hvordan du håndterer din kroniske smertetilstand. Måske kan du lære dig selv at håndtere de opgaver, du gerne vil – ikke med vanligt tempo, men med andre coping-strategier såsom meditation eller støttende adfærd.

Hjælp dig selv ved at stille væsentlige og gennemgribende identitetsspørgsmål til dig selv, som **"hvem er jeg nu?"**. Her kan det være en god idé at dele dine tanker med andre smertepatienter eller få hjælp hos mere erfarne og specialiserede psykologer, der kan hjælpe med at genopbygge et nyt livsgrundlag, der måske hviler mere på mental håndtering og aktivitetsregulering. Hvad der måske lyder nemt, er for mange et kæmpe spring fra 10-meter-vippen ud mod mødet med dig selv i en anden udgave.

8 hurtige fra Thomas Elsborg

- ➔ **Få så meget viden** om din sygdom som muligt.
- ➔ **Afstem dine forventninger** mht., hvad sundhedsvæsenet kan hjælpe dig med.
- ➔ **Hæng ikke fast** i tidligere eventuelle negative oplevelser fra læge-/hospitalsbesøg.
- ➔ **Øv dig i at tale** med andre om dine smerter.
- ➔ **Deltag** evt. i smertekursus.
- ➔ **Afstem dine forventninger** til egne ressourcer – og vid, at det er godt nok.
- ➔ **Lær at finde værdien** i store som små ting.
- ➔ **Forlig dig med** – og accepter – at dit liv er på vej i en anden retning.

Meditation har effekt på de fleste

Mindfulness, meditation og åndedrætsøvelser hjælper til at sænke stressniveauet og kan hjælpe dit system til at slappe af. Der findes masser af gode teknikker og øvelser på nettet. Se fx disse:

