



# "JAMEN, DU ER JO STÆRK MOR!"

Af Anne Grete Nielsen

I det meste af mit voksenliv har jeg følt mig som den svageste i vores familie. Derfor kom det bag på mig, da min datter en dag gav mig det modsatte perspektiv: "Du er den, der har skullet klare mest, mor."

## Endnu en af de dage

Denne lørdag morgen var jeg vågnet med migræne. Dagen før havde jeg fået lændehold - ét ud af de mange, der har forfulgt mig i hele voksenlivet. Jeg kunne ikke sidde ned for smerter, min muskulatur i den ene side af ryggen var fuldstændig sammenspændt og trak mig skæv - en tilfældig bevægelse kunne sende smertejag gennem ryg og lænd.

Jeg kendte situationen alt for godt: De næste mange dage skulle slås ihjel med skiftevis at gå stille rundt i huset - ligge lidt - og gå stille rundt igen. Bevægelse og skift af stilling, i alle vågne timer, i hvert fald den næste uge. Måske afbrudt af en tur til kiropraktor, hvis jeg kunne få en tid til behandling, og hvis et familied medlem kunne køre mig til kiropraktoren.

## Ingen mulighed for hvile

Men, denne lørdag kunne jeg ikke nøjes med at holde mig hjemme og gå forsigtigt rundt i huset. Vores hus var sat til salg og skulle fremvises ved frokosttid. Min mand var på arbejde - og jeg og børnene skulle gøre huset klar og derefter ud af klappen.

Jeg tog smertestillende medicin for ryggen og migrænemedicin. Fik vores to børn i gang med at rydde op, ringede til min svigermor og hørte, om jeg måtte ligge på hendes sofa og trippe rundt i hendes hus. Fik kantet mig ind på forsædet af vores bil, som min søn kørte og jeg fik lagt mig på sædet, som var lagt helt

ned og fik mig også kantet ud af bilen igen. Det har altid været et helvede at komme ud og ind af bilen, især de første dage med lændehold.

Det var så træls, så træls, så træls, at være denne ynkelige mor, der ikke bare kunne tage fat. Og så nu, hvor vi endelig havde fået huset sat til salg, havde jeg så mange smerter på dagen, da det skulle vises frem.

## Lige ved at tude

Jeg var så tæt på at tude over det hele i bilen, men fik det holdt tilbage. Jeg tog mig sammen og forsøgte at føre en normal samtale med mine børn, som om det var en almindelig lørdag formiddag med en almindelig mor, der godt nok lå fuldstændig bagudlænet i bilen og næsten ikke kunne komme ud af bilen, da vi nåede frem. En mor, der ikke kunne sidde med ved bordet hos svigermor, men måtte bevæge sig rundt eller ligge. Jeg skulle bruge mange kræfter og samle al koncentration for at deltage i en samtale, der handlede om alt muligt andet end mine evindelige helbredsproblemer, som jeg havde dårlig samvittighed over at andre skulle besværes med hele tiden. Jeg vidste jo godt, at alle i stuen vidste, at jeg døjede med ryg og bækken. Det var der ikke noget nyt i, og det havde mildest talt fyldt nok i børnenes og familiens liv, synes jeg.

Da vi kørte hjem, udbrød jeg spontant i bilen: "Jeg er så mega træt af at være sådan en ynkelig person, der altid fejler noget. Jeg er SÅ TRÆT AF DET."

Min datter Astrid på 20 år vendte sig mod mig og sagde: "Jeg er med på, at du opfatter dig selv som svag, mor. Men du kan med lige så god ret opfatte dig selv som stærk. Du er den i vores familie, der har skullet klare mest."

### Ordet "stærk" brugt om mig?

Jeg husker stadig fornemmelsen af at blive paf. Ordet "stærk" var det mest overraskende for mig - og det mest provokerende og det ord jeg mindst forbandt mig selv med at være. Kunne Astrid ikke se, hvor ynkelig jeg var?

Efter et pusterum kunne jeg mærke, at Astrids vinkel sagde mig noget. Især det sidste udsagn: Ingen i vores familie havde klaret så meget som mig.

“ I don't think people realize how much strength it takes to pull your own self out of a dark place mentally. So if you've done that today or any day, I'm proud of you,

### En øjenåbner

Det fik mig til at reflektere over, at jeg jo igennem mange år havde klaret, at få børn i daginstitution og senere i skole, selv om jeg havde haft ondt. Jeg havde klaret at stå for måltider og rent tøj og børnefødselsdage og aftaler med legekammerater. I lange perioder havde jeg også klaret et job med et bækket, der hver morgen var smertende og stift og krævede bevægelse og øvelser, inden jeg satte mig i bilen - øvelser igen om formiddagen, på en måtte, som jeg altid havde på mit kontor - og øvelser igen, inden jeg satte mig i bilen og kørte hjem om eftermiddagen.

De andre tre - min mand og mine to børn - har også klaret deres. Forskellen er, at de ikke har haft smerter som følgesvend, de fleste af årets 365 dage. De andre tre har klaret hverdagens opgaver uden smerter - jeg har klaret dem med smerter. Det var det spejl, Astrid holdt op foran mig. Uden at gøre noget nummer ud af det. Hun sagde det bare som et ubestrideligt faktum.

### Ensomheden

Jeg har været bange for, at mine helbredsproblemer skulle fylde for meget. Både i min familie og sammen med venner og kolleger. Det har været et krævende projekt, og det har været ensomt.

Ikke fordi, at familien eller veninderne ikke ville høre om det. Men det er ikke fedt at være den, der altid har helbredsproblemer. Og det er ikke nemt at sætte ord på, hvordan det har været i så mange år at skulle tage sig sammen, både fysisk og psykisk, for at kunne leve et så almindeligt liv som muligt. Eller hvordan det er at føle sorg over et uendeligt antal spildte dage, som er gået med sygdom, eller hvordan det har været at leve med med angsten for nye lændehold eller angsten for aldrig at få det bedre.

### At blive mødt med forståelse

I første samtale med en telefonrådgiver i bækkensmerter.dk blev jeg spurgt om det med ensomhed. Det påvirkede mig meget at blive mødt i netop den følelse. Tænk at nogen vidste, hvordan det har været.

At blive mødt i ensomheden gjorde for mig, at en indestængt klump kunne komme i bevægelse og blive anerkendt som en del af mig. Jeg skulle ikke længere bruge kræfter på at holde den inde. Jeg fik den indsigt, at det er almenmenneskeligt at føle sig alene i en situation som min, og at der findes andre mennesker, der har levet med mangeårige bækkensmerter, og som har oplevet det samme som mig.

I dag, hvor jeg er 60 år, har jeg det fysisk bedre end jeg har haft i hele mit voksenliv. Det har givet mig et grundlag for at sammenligne en tilværelse med kroniske bækkensmerter - og et liv næsten uden. Og jeg tænker i dag, at min datters analyse er rigtig: Jeg har været fysisk svag i store dele af mit liv - men jeg har også været stærk.

Jeg vil tilføje, for egen regning: Hvis du lever et liv med smerter, så se på alt det, du alligevel klarer. Måske at have en god kontakt med dine børn - måske andre ting i hverdagen. Og vær stolt af det. Ingen andre end dig ved, hvor meget det kræver. Så vær stolt af dig selv ... og vis evt. denne artikel til dine nærmeste. Så de også får øje på, at du måske er den, der har klaret mest.