



Hvor har I været hele mit liv?

"Jeg tror aldrig, jeg glemmer den sommeraften i 2018, da jeg for første gang åbnede linket til www.bækkensmerter.dk.

Hvorfor havde jeg aldrig fundet den forening? Jeg fattede det ikke Allerede næste dag ringede jeg til en af foreningens telefonrådgivere."

Af Anne Grete Nielsen

Det var én af de absurd varme sommeraftener i 2018. Jeg sad med min bærbare pc på en barstol ved vores forhøjede kogeø, fordi jeg havde problemer med at sidde. Klokken var omkring 22, jeg var alene hjemme og havde sat mig med pc'en for at blive afledt fra mine depressive tanker. Endnu en dag var gået, hvor jeg var vågnet til det mest fantastiske sommervejr og havde tænkt: "Hvordan skal jeg få denne dag til at gå?" En brændende varm sommerdag er lang, når man kun magter at ligge ned i sin stue – gå lidt rundt – og ligge ned igen.

Mens jeg sidder der, tikker en besked ind på Messenger. En nær veninde spørger: "Kender du den her forening?" Under spørgsmålet er der linket til www.bækkensmerter.dk

Jeg åbner linket og mærker en stærk uro i kroppen, da jeg har læst de første linjer på foreningens hjemmeside. Er det her et sted, der kan hjælpe mig? Jeg tør ikke tro på det efter så lang tid, hvor jeg har ledt efter bedre hjælp til mine smerter i ryg og bækken.

For vildt og for dumt

Denne aften læste jeg nærmest alt, hvad der står på www.bækkensmerter.dk. Det var så mærkeligt for

mig at læse noget på dansk, der så præcist handlede om mine problemer. F.eks. de grundige beskrivelser og illustrationer af SI-leddene, som jeg selv og min kiropraktor gennem flere år har opfattet som hovedsæde for mine problemer. Jeg havde ledt efter viden på nettet og havde i lang tid fokuseret på 2 amerikanske hjemmesider, fordi jeg ikke troede, der fandtes noget på dansk.

Nu sad jeg her og læste relevant information udgivet af en dansk forening, der havde eksisteret længe – og med en formand, der ovenikøbet boede i min egen by! Det var for vildt..... og for dumt, at jeg ikke havde søgt noget mere på danske søgeord. Selvkritikken stak sit velkendte hoved frem, men blev overtruffet af euforien over, at jeg måske havde fundet et sted at søge hjælp.

Første snak med en telefonrådgiver

Inden jeg gik i seng, havde jeg lavet en seddel med navne og telefonnumre på formand og næstformand, der begge er telefonrådgivere. Vi var midt i juli, Danmark var ferielukket, og jeg var i tvivl, om jeg kunne tillade mig at ringe. Men jeg var nødt til at gøre forsøget.

Næste formiddag fik jeg kontakt med næstformand Lene Pilegaard. Hun var ude at handle, da hun tog mit opkald – jeg fik spurgt, om det var i orden at ringe, selv om det var ferietid. "Det er altid i orden at ringe", lød det venlige svar. "Jeg sender dig en sms, når jeg er klar til at snakke".

Det var nemt at tale med Lene første gang. Som at møde et menneske, der ved, hvordan man har det – og har haft det – uden at vi nogen sinde har mødt hinanden. At blive mødt af én, der ved hvad det vil sige at have ondt hver dag, at vågne med smerter hver dag og komme igennem dagen uden at det går for meget ud over familien. Det var i sandhed helende og hjælpsomt for mig. Det styrkede mit håb om, at jeg havde fundet en retning mod et mere smertefrit liv. Lene og jeg talte om den kraftanstrengelse, som det er at leve med bækkensmerter. Om ensomheden og magtesløsheden i at kæmpe for at få det bedre, uden at det lykkes. Lene kunne fortælle, at mange andre medlemmer – inklusive hende selv - har haft det som mig. Og har fået det bedre.

I gang med relevant behandling

Efter at have hørt om mit forløb og mine symptomer sagde Lene: "Jeg vil foreslå dig, at du som første skridt bestiller en tid hos en osteopat. Jeg tror, han kan indkredse årsagerne til dine symptomer. Hvis han ikke selv kan behandle årsagerne, kan han vise dig videre." Jeg havde ikke forventet at få så konkret en hjælp ved at ringe op til en telefonrådgiver: At få navnet på en dygtig behandler, som jeg aldrig selv ville have fundet. Samme dag ringede jeg til klinikken, hvor osteopaten er tilknyttet, og bestilte en tid. Han var lige taget på ferie – øv og bøv – men jeg fik en tid til 4 uger senere. Det tændte igen håbet i mig. Yes – nu var jeg på vej.....de 4 uger skulle nok gå, når bare jeg havde håb om bedring.

Workshop – en rigtig god mulighed

Lene kunne også give mere info om foreningens kommende workshop, som jeg havde læst om på hjemmesiden. En lørdag i september, hvor foreningens medlemmer kan møde professionelle behandlere med særlig interesse for bækkenproblemer. Jeg var hurtigt klar over, at jeg ville med. Efter så lang tids søgen efter kvalificeret hjælp, så jeg workshoppen som en rigtig god mulighed for at møde ligesindede og samtidig blive klogere på forskellige behandlingsmuligheder indenfor Danmarks grænser.

Nogle dage efter, at jeg havde tilmeldt mig workshoppen, blev jeg kontaktet af Irene, der er mange-

årigt medlem plus telefonrådgiver i foreningen – og bor i samme landsdel som mig. Hun tilbød at skaffe billetter til os, der skulle rejse fra Nordjylland og til Glostrup, hvor workshoppen fandt sted. Henvendelsen fra Irene bekræftede, at Bækkensmerter.dk er en forening, der virkelig tager hånd om nye medlemmer. Vi var 3, der fulgtes til Glostrup og hjalp hinanden med bagage og trapper, og hvad der ellers kan være af udfordringer, når man rejser med bækkensmerter.

Let og positivt at være ny

Det var let og positivt at være med på workshoppen. Jeg skulle ikke, som så mange gange før i mit liv, finde på mærkelige krumspring, når jeg fik brug for at gå lidt rundt eller lægge mig i stedet for at sidde fastlåst på en stol. Som det naturligste i verden rejste jeg mig fra min stol, mens de professionelle behandlere var i gang med at forklare og demonstrere behandlingsmetoder, for at bevæge mine led og muskler eller for at lægge mig på én af de senge, der var stillet op til fri afbenyttelse i konferencelokalet.

Fra første parket kunne jeg følge 4 behandleres bud på, hvordan de ville hjælpe 2 forskellige medlemmer, der havde stillet sig til rådighed som cases, med hver sin konstellation af bækkenproblemer. Om eftermiddagen fik jeg chancen for en mini-konsultation hos to af behandlerne. Nye døre og nye muligheder blev åbnet i min egen opfattelse af, hvordan jeg skal komme videre i retning mod et mere smertefrit liv.

Brug foreningens tilbud

Hvis du er medlem og endnu ikke har talt med en telefonrådgiver, vil jeg opfordre dig til at gøre det. Jeg vil også opfordre dig til at tage med på næste års workshop i september. Det giver håb og lettelse at være sammen med ligesindede, snakke, spise og feste sammen. Det giver ny viden og dybere forståelse af kompleksiteten i vores kroppe at møde de professionelle behandlere.

Jeg har følt mig meget velkommen i foreningen og er taknemmelig over, at der findes mennesker, der igennem 30 år har holdt liv i denne vigtige forening via ulønnet og frivillig arbejdskraft. Her 4 måneder efter, at min veninde sendte mig et link www.bækkensmerter.dk, har jeg det bedre, end jeg har haft i flere år. Jeg er på vej - langsomt og med små skridt, der kan gå lidt baglæns inden de igen går fremad – mod et mere smertefrit liv.