



# MIT MØDE MED FORENINGEN BÆKKENSMERTER.DK

Af Sara Vestergaard, medlem af Bækkensmerter.dk

Jeg blev medlem af foreningen bækkensmerter.dk i påsken 2020 efter at have døjet med bækkensmerter i over et år. Jeg havde stødt på hjemmesiden tidligere i mit forløb, men så ikke mig selv som én med kroniske smerter. Fordi jeg ikke vidste bedre, forbandt jeg ordet "kroniske" med noget, der aldrig vil gå væk. Det er et stærkt ord.

Efter mere end et år var jeg nu kommet dertil, hvor jeg havde svært ved psykisk at håndtere de mange begrænsninger, mine smerter giver mig. Blandt andet fordi jeg følte, jeg løb panden mod en mur i junglen af behandlere. Jeg havde famlet lidt rundt i blinde og prøvet forskellige uden bedring. Jeg var lige startet hos en ny osteopat, som jeg havde fået anbefalet gennem en bekendt, men var nervøs for, at hvis han nu ikke kunne hjælpe mig, så havde jeg faktisk ikke flere kort på hånden. Jeg anede simpelthen ikke, hvilken ny søgning på nettet, der kunne gøre, at jeg fandt den rigtige behandler. Tankerne om måske at skulle acceptere at leve med disse kroniske smertetilstande gjorde, at jeg havde svært ved at håndtere de daglige udfordringer.

Søgningen på nettet blev nu rettet fra "bækkensmerter" til "kroniske bækkensmerter" og "kroniske smerter" i håb om, at jeg kunne finde en form for terapi eller nogen, der kunne hjælpe mig med at håndtere

det at leve med smerterne. Jeg stødte igen på bækkensmerter.dk, og det var nu mere klart for mig, at det var her, jeg skulle prøve søge hjælp. Jeg meldte mig straks ind i foreningen og kunne ikke vente med at komme til at snakke med en rådgiver.

Kort efter jeg kom hjem fra påskeferie landede velkomstpakken i min postkasse, med en god stak magasiner. Jeg gik i gang med at bladre og læse enkelte artikler og fik et håb om, at her var der nogle mennesker, der kunne hjælpe mig. For emnerne spændte vidt mellem de fysiske og psykiske udfordringer, der er ved kroniske bækkensmerter.

Og der var hjælp at hente. For pludseligt kunne jeg snakke med nogen, der selv har prøvet det, og som



Pludseligt kunne jeg snakke med nogen, der selv har prøvet det, og som har mange års erfaring med medlemmerne, der har været igennem lignende og mange anbefalinger til behandlere.

Sara Vestergaard,

har mange års erfaring med medlemmerne, der har været igennem lignende og mange anbefalinger til behandlere. Det var rart at få at få fyldt hånden op med kort på behandlere, der var gode indenfor bækkenproblematik, som ikke var fundet tilfældigt på nettet. Jeg fik at vide, at jeg ikke skulle give op. For langt de fleste kan komme af med smerterne, når de får den rigtige behandling. Jeg fik også at vide, at det er okay at gå til flere behandlere på én gang, hvilket jeg ikke havde gjort indtil da. Jeg havde været meget loyal overfor de behandlere, jeg havde gået til, og givet dem 3-6 måneder hver. Derudover fik jeg en rigtig god snak om, hvad der er det bedste næste skridt for mig. Det var guld værd med den rådgivning. Det er det stadig. Mit håb blev tændt.

### Workshoppen

Da der kom invitation til workshoppen, tilmeldte jeg mig straks og glædede mig til at skulle møde rådgiverne, andre med samme problemer, flere behandlere og bare have en dag i bækkenets tegn, hvor man ville blive forstået.

Hen over sommeren var det en rutsjetur for mig med fremgang, tilbageskridt, fremgang og tilbageskridt. Når der har været fremgang, har jeg nogle gange tænkt: mon mine smerter vil være helt væk, når jeg kommer til workshoppen. Men nej, det var de ikke desværre. Det her kræver tålmodighed.

Jeg har det med at sætte mig et tidspunkt ude i horisonten og tænke, at til den tid er jeg nok ovre mine smerter. Jeg er blevet skuffet gang på gang, men jeg har ikke lyst til at stoppe med det, da det giver mig håb og noget at holde fast i. Nu prøver jeg dog at tænke "til den tid er jeg måske smertefri", men jeg ved godt, det ikke er sikkert. Der skal bare være et lille håb.

Så kom dagen for workshoppen. Jeg mødte på Glostrup Parkhotel en masse forskellige mennesker, som alle virkede rare. Der var lidt morgenmad i foyeren og jeg fik kort hilst på de behandlere, jeg kendte, nogle af deltagerne, samt min rådgiver.

Jeg havde meldt mig som case, hvilket betyder, at jeg skulle op på "scenen" foran de andre deltagere, dele min smertehistorie og blive gennemgået af de 5 behandlere, der var med. Jeg havde ikke været i tvivl om, at jeg gerne ville være case, fordi jeg synes det

ville være rigtig interessant at blive undersøgt af behandlerne samtidigt og høre nogle forskellige vinkler og bud på årsagen til mine vedvarende smerter.

To af behandlerne gik jeg i forvejen til, så det kunne måske også give værdi til deres arbejde, at de hørte hinanden og de andres vinkler og fund. Den eneste tvivl jeg havde haft var, om jeg nu var en interessant nok case. Jeg havde jo oplevet bedring (i bølger), og mon det bare gik rigtig godt på dagen for workshoppen og der ikke var så meget at komme efter. Men det var ikke tilfældet.

Jeg var selvfølgelig spændt, faktisk ikke nervøs, men spændt på, hvordan det ville blive at være case. Efter en introduktion fra arrangørerne, var det min tur på scenen. Jeg satte mig på en stol, så jeg kunne kigge hen mod behandlerne og startede med at fortælle min historie.



*Det var et rart og trygt forum at være åben i, da jeg vidste at mange af de tilstedeværende havde lignende ting at kæmpe med.*

*Sara Vestergaard,*

Behandlerne havde en masse uddybende spørgsmål. Heldigvis har jeg ikke sceneskræk, så længe jeg skal snakke om noget, jeg ved noget om, og da jeg jo skulle snakke om mig selv, var der ikke nogen problemer der. Det var et rart og trygt forum at være åben i, da jeg vidste at mange af de tilstedeværende havde lignende ting at kæmpe med. Jeg blev dog også lidt følelsesladet, især når jeg skulle fortælle om alle mine fysiske begrænsninger. Men det var helt ok, og det var rigtig rart at dele min historie og virkelig blive lyttet til af folk, der rent faktisk var interesserede i detaljerne.

Behandlerne skulle nu kigge nærmere på mig. De bad mig om at gå frem og tilbage og andre simple ting. De snakkede løs om mange forskellige observationer. Jeg må indrømme, at der var så mange ting, at jeg til sidst var nødt til at lukke lidt af for det og bare være der. Heldigvis virkede det til, at de andre deltagere fandt det meget interessant.

Efter casen var det tid til frokost. Jeg oplevede dér og resten af dagen, at forskellige deltagere henvendte sig til mig og fortalte, at de kunne genkende mange af de symptomer og ting, jeg havde været igennem, hos dem selv. Dette på trods af, at årsagen til smerterne var noget andet. Det synes jeg er interessant.

Efter frokosten var eftermiddagen sat af til individuelle samtaler med behandlerne. Man kunne skrive sig op til tre forskellige og få en kort snak og undersøgelse med dem. Jeg havde fået skrevet mig op nederst på listerne, så det var først sidst på dagen jeg kom til. Men det gjorde ikke så meget, da eftermiddagen for mig gik med at sidde og snakke med de andre deltagere, om deres forskellige oplevelser. Da jeg til sidst kom rundt til behandlerne, fik jeg samlet op på de ting, de havde fortalt under deres case gennemgang, og fik dermed nogle punkter med hjem, som jeg kunne arbejde med.

Sidst på dagen var jeg rigtig træt. Jeg havde booket en overnatning på hotellet, så jeg havde et sted at hvile mig lidt inden festmiddagen. Til middagen fik vi god mad og vin. Det var en sjov og hyggelig aften. Bestyrelsen havde sørget for mange indslag og sange, og det var skønt at opleve, både hvor rare og festlige de var. Alt i alt var det en god dag med mange forskellige indtryk. Jeg har taget flere ting med mig. Både samtalerne med de andre deltagere, råd fra behandlerne, samt én til to flere behandlingsmuligheder i tilfælde af, at jeg får brug for hjælp fra nogle nye.

Til sidst en lille status her en måneds tid efter workshoppen, hvor jeg sidder og skriver dette indlæg. Jeg har oplevet en stærk fremgang den sidste måned. Jeg tror, jeg er i gang med en rigtig god behandling (som startede lidt før workshoppen). Det er svært at sige præcist, hvad der har forårsaget fremgangen, når jeg har prøvet forskellige behandlinger gennem en tid. Mine tidligere behandlinger, gennem de seneste måneder har nok lagt et godt fundament, men jeg tror på, at jeg er et godt sted nu hos den rigtige behandler, og at jeg er på en roligt opadgående spiral.

Forleden kontaktede en kvinde fra workshoppen mig. For at dele erfaringer. Vi havde en rigtig god snak. Det er dejligt at have et netværk af folk, som forstår én, som man kan række ud efter, hvis man har brug for at dele sine tvivl eller fremgange.

