



After Work Clubben

Jag läste på sociala media om en läkare som arbetade inom cancervården och hon tyckte att hon hade gjort ett riktigt bra arbete och det är jag säker på att hon också hade gjort. Men det var inte förrän hon själv fick diagnosen som hon insåg att hon inte hade förstått vad det innebar och en helt ny värld öppnade sig för henne.

Varför jag?

Varför inte jag?

Varför jag?

Varför inte jag?

Båda lika lätta som svåra!

Det är sant det går inte att förstå förrän vi själva är där och därför är det så viktigt att få dela tid med personer som varit med eller är med om en resa. Det är därför som vi har startat upp "After Work Clubben". En "clubb" för oss kvinnor max 55 år och som har varit med eller är med om en resa med det stora C.

Inspiration och surr

På den första träffen kom 6 härliga kvinnor, där alla fick börja med att berätta vad deras förväntningar på denna möjlighet som vi nu hade öppnat var. Det som kom från samtliga var att få träffa "likasinnade" och där vi har högt i tak och inspirerar varandra i vår numera vanliga vardag.

Som uppstart tog jag även chansen att testa min nya föreläsning och det blev härliga skratt när det var dags för uppgiften selfies. För frågan är om det är egoistiskt att ta selfies? Eller kan dom tom hjälpa oss att slappna av i livet. Kan vi tom ta en selfies och när vi ser på bilden se en person som är modig och enbart otroligt underbar. Kan tom en selfies hjälpa oss i återtagandeprocessen? Jag tror det därför finns övningen med i "Jag vill och jag vågar om att återta livet än en gång".

När modet är större än rädslan fyller det en med en enorm känsla både i kropp, knopp och själ!

Tiden gick fort och det vi var rörande överens om var att vi hade startat upp något riktigt bra och att vi till nästa gång hoppas få fler att både få veta om möjligheten, men också att våga komma.

På nästa träff ska vi enbart fokusera på att få prata av oss och inspirera varandra mitt i vår numera vanliga vardag. Här kommer vi att ha tillåtelse att säga saker som oerfarna skulle bli både förvånad

och orolig för, men här förstår vi och istället för rädsla blir vi nyfikna och vill veta mer.

Här är vi starka och modiga kvinnor som får slappna av i en famn av andra som har fått genomgått en utbildning som vi alla vill slippa, men som en dag knackade på vår axel och sa nu är det din tur.

Här är vi starka och modiga kvinnor som vill återta våra liv igen och som vill hjälpa andra att också hitta tillbaka.

För det vi har insett är att återta livet efter en cancerresa det tar tid och vi behöver en hel verktygslåda för att återta det mod, den trygghet och den självkänsla som vi blir berövade på en dag mitt i våra liv. Det räcker inte med att en läkare säger att du är frisk, utan du behöver också både till kropp, knopp och själ hitta tillbaka till en trygghet och en självkänsla igen.

Många av oss får också äta mediciner under många år och dom biverkningar som kan dyka upp kan helt klart ställa livet på kant. Där vissa biverkningar kommer under en viss period och sedan lugnar ner sig och kanske tom försvinner, men där jag också aldrig vet säkert för kanske kan dom dyka upp igen eller kanske en ny biverkning kommer och hälsar på. Mediciner och biverkningar är något som vi enbart måste acceptera, men som vi också måste hitta ett sätt att leva vidare med. Där vi också måste ha ett mod och en trygghet i att tro på att medicinen är för oss inte emot oss.

Hur gör ni andra för att återta livet?

Så att få träffas och bara få vara sig själv behövs då vi som fått cancer har tvingats accepterat situationen, men som också hittat en vardag eller arbetar med att hitta en vardag igen.

Första kvällen blev mer än jag hade förväntat mig och jag ser verkligen fram emot näst träff den 16 mars, mer information om träffen hittar du i dagens annons.

Varför har vi valt "After Work Clubben"? Vi gör ett "efter jobb" efter vår cancer så enkelt var det med det.

Önskar dig en underbar och riktigt härlig dag.

Hälsoinspiratören Tina Persson
halsinspiratoren@norrbottnen.se