



Att våga gå vidare

Tålamod och åter tålamod
"Det man går igenom är så mycket större än man någonsin kan ana. Så stressa inte vidare utan försök acceptera att livet har förändrats fast vi inte har valt just denna förändring. Ta tid att hitta dig själv igen." ord från en ung kvinna i förra veckans krönika.

Det här är en krönikeserie där jag ställt frågor till personer jag mött på min resa och som svarat på flera konstiga frågor för att vi andra ska förstå hur deras upplevelse har varit.

Att återta livet än en gång

Tänk dig att fira 10 års jubileum och året efter få veta att nu är det dags igen. Den här krönikan handlar om att försöka hitta tillbaka i livet igen efter att på nytt få kliva på en resa med det stora C.

De första fem åren efter min första operation mådde jag faktiskt riktigt, riktigt bra trots Tamoxifen. Jag njöt av livet, provade nya saker som jag aldrig testat, var mycket mer social än jag brukar. Sen kom tröttheten och jag hade precis börjat hitta svar på min trötthet när jag fick beskedet.

Det var på en vanlig rutin-kontroll dom upptäckte att det fanns något i mitt bröst igen och innan trodde jag inte att jag skulle "klara av" ett nytt cancerbesk, men man har ju inget val!

Ska man bara sätta sig ned och... göra vadå?

Hur har du hittat din hjälp?

När tröttheten kom och sjukvården meddelade att alla provsvar var ok valde jag att kontakta en närings-terapeut som berättade att det var mineralbrist som gjorde mig så trött. Å när jag tänker efter så är det ju inte så konstigt efter alla behandlingar och mediciner vi har fått. Den hjälper oss mot cancer, men vad kan dom också ställa till med? Det gäller att se till en helhet och där finns det många brister i den vård vi får idag.

Den bästa hjälpen fick jag av en nära bekant som själv har haft cancer två gånger och riktigt illa en av gångerna. Hon kunde verkligen förstå och hon hade en positiv inställning till livet och tyckte inte synd om sig själv. Hon var inget offer och det hjälpte mig oerhört.

CancerRehab-resan

Innan resan hade jag inget större hopp, kände ingen glädje. Varför planera för framtiden när cancer

hela tiden kommer ikapp mig? Jag vet inte vad som hände – var det gruppsamtalen eller yogan?

Kanske en smart kombination mellan dom båda som gjorde att jag efter några dagar hittade en annan inställning. Jag hade varit så arg på min kropp som svikit mig igen, men nu kunde jag förlåta den och vi bestämde oss för att hänga med ett tag till.

Vilka är dina tips?

Lev i nuet!

Ta bort alla måsten, hitta din grej, våga göra det du vill göra även om du måste göra det själv. För om du inte gör det du vill när ska du då göra det? Sen kanske inte ens finns...

Mata dig med positiva saker och ta bort dom negativa. Så när jag träffar andra som gnäller tänker jag sluta gnälla över små saker, gilla läget eller gör något åt det istället.

Du kommer att förändras som människa och jag själv började ta vara på mitt liv på ett annat sätt både när det gällde kosten och andra glädjeämnen. För jag har lärt mig att när jag mår bra och är uppmärksam mot min omgivning så märker jag hur man får så mycket glädje, leende och trevliga kommentarer tillbaka.

Men...

Jo då det finns dom som börjar gråta när jag berättar vad som hänt, så att berätta att det har hänt igen det passar jag mig väldigt noga för. Fast det värsta som hänt mig var faktiskt när jag märkte att några vid ett annat bord pratade om mig att nu har hon fått cancer igen smussel smussel. Det blev som en smärre chock och det gjorde så otroligt ont, men om det händer igen tänker jag ta tjuren vid hornen och...

Vi har fått livet tillbaka!

Därför vill vi ge tillbaka!

Att få ge tillbaka och ge andra möjligheten att få återta sina liv igen det är en enorm möjlighet Annika, Katrin och jag inte kunde motstå. Därför arrangerar vi denna insamlingsgala som går av stapeln på Eberneser i Luleå den 10 november till förmån för CancerRehab-Fonden www.cancerrehabfonden.se.

Mer information om galan på min hemsida.

Fortsättning följer...

Hälsoinspiratören Tina Persson
halsoinspiratoren@norrbottnen.se