



Det händer En nära vän!

När livet vänder – vänder hela livet och ibland ytterligare en vända. En dag ringer telefonen det är en av mina vänner, hon har något att berätta. Livet tar en paus det är inte sant, men varför inte?

Hon berättar att dom har hittat en förändring i hennes ena bröst och det visar sig vid närmare undersökning vara bröstcancer.

**Det känns så otroligt onödigt
Räcker det inte med min resa?**

Hon har varit delaktig i hela min resa och nu står hon där på andra sidan precis som jag. Det känns omskakande och jag minns än en gång dom steg jag tog som nu är nu hennes.

Att stå på andra sidan

Nu kan jag förstå den oro som sprids och hur hjälplös vi kan känna oss när det händer någon nära. Hur min rädsla för henne måste hitta ett lugn och istället fokusera på att erbjuda en trygghet alla timmar på dygnet. Hur jag kan använda min livserfarenhet till att bara finnas till och guida henne till ett fokus av lugn, trygghet, styrka och en attraktion till livets goda.

Att våga vara den som kan ta emot och att även våga vara den som kanske ställer ibland svåra frågor och ger en spark i ändan. Varför tänker du så? Vi vet inget mer än det vi vet. Så varför dra iväg i tankar som tar oss en väg kan bli, men inget vi vet ännu. Fokus här och nu och fokus till kärleken till livet och möjligheten till möjlighet inte omöjlighet.

**Jag älskar hela mig själv!
Jag är ett med mig själv!**

När man är mitt i livet och en dörr öppnas som drar undan mattan rejält får vi både svårt att andas och fungera. Har vi familj så kommer kanske känslor av att nu sviker jag mina nära och kära hur kunde jag låta det här drabba mig, men det gäller att inse att vi kan inte ha kontroll på livet utan bara göra det bästa av det som dyker upp.

Det gäller att inte stänga av utan öppna upp för andra även om det kräver enorm kraft, eftersom vi är oerhört rädda själva för det som händer. Hur kommer deras reaktion att vara? Kommer jag att klara av den? Det gäller för oss nära att bara finnas till och hålla deras hand även om vi också är rädda och osäkra på vad vi ska göra.

**Våga ställa frågan vad kan jag göra för dig? Hur mår du?
Vill du verkligen veta eller är det bara av artighet? Det är nu kor-**

ten på bordet gäller även om rädslan skakar om våra liv.

Jag brukar numera säga att jag finns här och jag menar det verkligen. Kanske det låter lite för mycket, men jag har träffat flera som säger det av gammal vana, men egentligen inte menar det. Precis som vi frågar hur någon mår, men vi vill egentligen inte veta utan vi gör det bara av artighet.

**Våga vara ärlig
Våga fråga
Våga vara människa
Vad mer kan någon begära?**

Vi är aldrig förberedda utan en dag knacker livet oss på axeln och ger oss olika uppgifter ibland goda och ibland lite väl utmanande. Men meningen med livet är en utbildning och allt jag kan göra är att ta väl hand om den uppgift jag får i min hand och göra mitt bästa. Står jag vid sidan om min vän som får denna uppgift, så allt jag kan göra är att ta din hand och säga du är inte ensam.

Du har alltid mig i ur och skur!

Att få veta att jag är aldrig ensam även om jag är ensam, utan jag vet att någon tar emot mig när jag faller och lyfter upp mig igen.

Därför är det viktigt att vi har personer omkring oss som vågar och som vi vågar lita på. För en BC resa är inte bara stadiet vi gör som är synligt det sätter ordentliga spår i vår kropp, knopp och själ. Något som många inte riktigt förstår och som inte igår i behandlingen vi får. Det gäller att vi som både får och står bredvid inser detta och tar en dag i taget.

Att vi måste jobba vidare, så vi hittar tillbaka till en människa som återtagit sitt liv igen.

Kram till alla underbara människor som förstår och som själva deltagit i en resa eller någons resa. Till alla som förstått att möjligheten är idag större än igår, men att den ändå inte alltid går. Livet är underbart och ibland alldeles för kort, så ta vara på varandra i ur och skur.

Önskar er alla en underbar och trevlig sommar

Hälsoinspiratören
Tina Persson

halsoinspiratoren@norrbottnen.se