

# AT VÆRE MEDLEM AF

## BÆKKENSMERTER.DK

### ER FEDT!

Nina Helt Nielsen skrev i efteråret til bækkensmerter.dk på facebook. Vi på redaktionen synes, hendes kommentar var så relevant, at vi har valgt at bringe den her. Det er kommentarer som Ninas, der gør vores arbejde bedre, fordi det hjælper os til at se, hvordan vi fremstår som forening, ikke mindst for potentielle medlemmer. Her er hvad Nina Helt Nielsen skrev til os:

### facebook

For knap tre år siden blev jeg skræmt helt væk fra Foreningen til Oplysning om Bækkenløsning! Jeg havde ellers lige indsendt min indmeldelse, havde fået en venlig og imødekommende e-mail fra vores kære formand, og så fik jeg tilsendt det nyeste nummer af foreningens medlemsblad "Bækken-leddet" som PDF. Bladet var fuld af historier om brave kvinder, der havde haft bækkenproblemer i adskillige år og endda var blevet glade for at have en kørestol som hjælpemiddel. Jeg var helt knust! Jeg var nybagt mor, og håbede stadig på, at mine smerter ville forsvinde i løbet af nogle få måneder, og det var desværre ikke lige det, jeg kunne læse om i bladet. Det endte faktisk med, at min mand forbød mig at blive medlem! - Jeg kunne slet ikke kapere, at mine problemer måske ville fortsætte mange år fremover!

Herefter fulgte et par år med lidt fremgang, men med mange op- og nedture og fortsat så mange smerter, at jeg forblev sygemeldt (trods forsøg med et utal af forskellige former for behandling!). I marts måned i år fik jeg så et meget slemt tilbagefald, så jeg stort set ikke kunne gå. Min fysioterapeut, som var specialist i bækkensmerter og som trods alt havde hjulpet mig lidt gennem årene, smed håndklædet i ringen og sagde, at hun altså ikke kunne gøre noget for mig. Igen var jeg helt knust - hvad skulle jeg nu gøre? Hvor skulle jeg nu gå hen, når den eneste, der bare havde kunnet hjælpe mig en lille smule, gav op?! Det eneste jeg kunne komme på var igen at kontakte Foreningen til Oplysning om Bækkenløsning (nu bækkensmerter.dk) - og HVOR ER JEG GLAD FOR, AT JEG GJORDE DETTE!!!!

Jeg blev hurtigt kontaktet af Lene Pilegaard, fik en super snak med

hende, og så var det ellers af sted ned til Morten Wolff i Sønderborg og få sat min hoft på plads! Det var selvfølgelig ikke helt så simpelt - det tog 4 måneder og over 25 ture fra Aarhus til Sønderborg før hoften endelig fandt ud af, hvor den skulle sidde, men nu har jeg så også fået det markant bedre! Som det ser ud nu, håber jeg meget, at jeg i starten af det nye år vil kunne genoptage mit arbejde - i hvert fald på halv tid.

Men udover at få gode råd gennem foreningen, har jeg nu også været til et par af foreningens arrangementer - først workshoppen i Skodsborg i september, og forleden kontaktpersonkurset i Fredericia. Workshoppen var rigtig god - det var godt at høre om forskellige behandlingsmetoder og ikke mindst møde andre med samme problemer. Jeg var lidt i tvivl om, om jeg skulle tage med til kontaktpersonkurset. Tanker som "nu har jeg jo trods alt fået det så godt, så

måske har jeg slet ikke så meget brug for foreningen længere”, ”alle de andre kender jo hinanden” (jeg er ikke sådan én, der bare elsker at være ude blandt en masse nye mennesker), ”jeg ved jo ikke engang, om jeg virkelig har lyst til at blive kontaktperson” osv. rumstede rundt i mit hoved.

Men da det, som jeg havde planlagt i weekenden blev aflyst, sprang jeg fra i sidste øjeblik – OG HVOR ER JEG GLAD FOR AT JEG GJORDE DETTE!

Da jeg nåede til Fredericia, fik jeg en fantastisk varm velkomst og faldt hurtigt i snak med de andre. Vi fik en udsøgt frokost (bare maden var værd at tage derved for!), og så havde vi ellers en god eftermiddag med oplæg og demonstration af behandlingsmetoden Strukturel Integration af Jakob Mikkelsen og af Morten Wolffs kiropraktiske behandling - og ikke mindst havde vi en masse god snak blandt deltagere!

Det er fantastisk at være af sted til et arrangement, hvor folk forstår ens situation, og hvor der ikke bliver kigget underligt på en, fordi man jævnligt skifter stilling, rejser sig, eller lægger sig på briksen. Men det mest fantastiske var næsten den stemning, der var på kurset. Bækkensmerter.dk er ikke en patientforening, hvor dårligdommene dyrkes og man dvæler ved, hvor slemt vi alle har det.

Tværtimod, så er det jeg har oplevet en masse mennesker, som brænder for at komme videre – med livet, med behandlinger osv. Fokus er på, hvordan vi får det bedre! Der er selvfølgelig plads til at dele frustrationer over den svære situation, vi står i, og vi prøver også at indgyde håb om bedring til hinanden, for når man nu har besøgt ”mirakelmanden” Morten i flere måneder og den der hofte

bare ikke vil blive på plads, bliver det så overhovedet bedre på et tidspunkt? Jeg var selv lige ved at give helt op, men jeg fortsatte heldigvis!

Konklusionen på dette er, at jeg er SÅ glad for at være blevet en del af bækkensmerter.dk. Jeg glæder mig allerede til næste arrangement, for man bliver altså helt høj af det!

I dag har vi denne facebook-gruppe, hvor folk kan komme i kontakt med andre med bækkensmerter, der kan udveksles erfaringer osv. Jeg ville ønske den havde været der, da mine problemer opstod for godt tre år siden. Det er en lidt blidere måde at komme i kontakt med foreningen på end ved direkte at melde sig ind i en patientforening, hvilket kan være et ret stort skridt at tage, da man jo så er nødt til at erkende, at man har et problem, som måske ikke bare lige går over med det samme. Facebook-gruppen er meget mindre forpligtende og på den måde ”nemmere” at melde sig ind i. Det er super, at vi har den, og mange vil måske så sige, at de ikke har brug for foreningen. MEN at mødes direkte med ligestillede folk skal ikke undervurderes – det er uvurderligt!!!! Jeg kan derfor kun anbefale alle med bækkensmerter at melde sig ind i selve foreningen og få del i den viden, varme, energi, forståelse og dejlige mennesker, som foreningen omfatter. Og lad være med at vente tre år som jeg – man kan lige så godt få glæde af et medlemskab med det samme!!

Og til bækkensmerter.dk - tak fordi jeg må være med!



## Redaktionens kommentar

*Ninas kommentar viser os, at det kan være meget skræmmende at blive konfronteret med de problemer, der kan være i forbindelse med bækkensmerter, og med den kendsgerning, at det kan vare år at få det bedre – og at disse år for nogle foregår i kørestol. Endnu værre er det selvfølgelig at se, hvordan der for nogle slet ikke finder bedring sted. Vi mener dog, at det er vigtigt at kvinder i forskellige situationer bliver præsenteret i vores blad, da det jo netop er forskelligheden i vores smerter, der kendetegner os som gruppe. Ikke to kvinder med bækkensmerter er ens.*

*På vores nye hjemmeside har vi ind delt informationsmaterialet i flere målgrupper, således at vi har en målgruppe særligt for gravide. For de fleste gravide går smerterne over efter fødslen. Den gruppe har ikke særlig glæde af at læse om langvarige bækkensmerter. På den måde forsøger vi i bækkensmerter.dk hele tiden at tilpasse vores information til den gruppe, vi henvender os til – og kommentarer som Ninas hjælper os til at blive bedre.*