

## NYHETER

TIPS

5

TREN DEG  
FRISK

**FRIGJØR ENDORFINER**  
Ved hjelp av positiv innstilling, godt støtteapparat og med en indre styrke, trener Figenschou seg frisk.  
FOTO: PRIVAT

# Slik overvinner jeg sykdommene mine

**Marit Figenschou har besteget 5/7 av verdens høyeste fjell og gått til Sydpolen – etter at hun ble diagnostisert med kreftdiagnose, leddgikt, samt osteoporose. I år syklet Marit Birken. Ved hjelp av positiv innstilling, godt støtteapparat og med en indre styrke, trener Figenschou seg frisk.**

-Helse dreier seg ikke bare om diagnoser, fysiske skader og kroniske lidelser. For meg handler det vel så mye om psykiske reaksjoner på det som har skjedd.

Jeg tror at identiteten vår på mange måter er knyttet til kroppen. Når den blir skadet rammer den også identiteten tanker, som hvem er jeg nå og hva nå? Og ikke minst forandringene som skjer i kroppen. Du får jo virkelig en skikkelig dult i siden, det er et sjokk og sorgen, fortvilelsen, redselen og usikkerheten venter!

#### Det essensielle i livet

Å bli diagnostisert rokker ved selvfølelsen. Med dagens forventninger om å framstå som både sunne, pene og vitale er faren påtrengende stor for både utmattelse og utbrenthet. Krave-

ne til vellykkethet på det ytre plan er stor, når man ikke henger med, kan det fort få selvtiliten til å bryte. Dette bør nødvendigvis ikke medføre i tunge psykiske lidelser, men det holder liv i en konstant utilstrekkelighetsfølelse. Gleden ved å være i bevegelse, utføre daglige gjøremål, eller delta i sosialt samvær kan fort mørklegges av sykdommens trusselbilde.

#### Nytt fotfeste i tilværelsen

-Jeg har et godt støtteapparat rundt meg, og er heldig som både har en forståelsesfull lege, og en dyktig Coach som har veiledet meg gjennom denne tiden.

Veiledningen har lært Marit hvordan hun kan inkludere og integrere diagnosene i livet sitt, og hun har med tiden forstått hvordan hun skal håndtere sine egne forventninger opp mot realistiske løsninger.

-I min egen endringsprosess har det handlet om å finne trygghet i utryggheten, uavhengig av forventningen der ute. Utryggheten dyttet meg

Det var de andre som var skylden i at jeg ble rammet. Det er en uholdbar situasjon og brenner ut både deg og omgivelsene. Den delen måtte bare håndteres og ryddes av veien, understreker Marit.

#### Forankring til sykdommen

-Det har vært viktig å samarbeide med sykdommen for at vi skal leve godt sammen. Det blir som i enhver bedrift hvor eierskap og forankring til en beslutning er viktig for å få ting gjort. Ikke provoser sykdommen, men ta hensyn, ta ansvar og akseptere at diagnosene er en del av livet, akkurat som døden. Det er stor forskjell på om diagnosen eier og kontrollerer deg, og motsatt.

ANETTE R. GUNDERSEN

redaksjonen@mediaplanet.com

gikt PMR og AT Myositter Lupus Artrose Leddgikt Fibromyalgi Bekhterev Sjøgrens syndrom Psoriasisartritt Sklerodermi Barneleddgikt Urinsyregikt PMR og AT Myositter Lupus Behcets Bursitt Churg-Strauss Crest Discoid lupus Ehlers-Danlos Kollagenose MCTD Palindrom artritt Polykonditt Raynauds Reiters Sarkoidose Scheuermanns UCTD Weber-Christian Wegeners granulomatose Artrose Leddgikt Fibromyalgi Bekhterev Sjøgrens syndrom Psoriasisartritt Sklerodermi Barneleddgikt Urinsyregikt PMR og AT Myositter Lupus Artrose Leddgikt Fibromyalgi Bekhterev Sjøgrens syndrom Psoriasisartritt Sklerodermi Barneleddgikt Urinsyregikt PMR og AT Myositter Lupus Behcets Bursitt Churg-Strauss Crest Discoid lupus Ehlers-Danlos Kollagenose MCTD Palindrom artritt Polykonditt Raynauds Reiters Sarkoidose

[www.revmatiker.no](http://www.revmatiker.no)