1. udgave januar 2021

sclerose info ...online PDF

5 Forventningers håb – digt af Niels

10 Forventninger – af Deanie Mofjeld

13 Michael Hansen – et ansigt

16 Positivitet – Livsenergi ...

21 Jonas Jukebox - Forventninger

Bliv medlem sclerose info

Forord

2021

Endnu et år er gået ……

Når man ser tilbage på 2020 har det år lært os meget, om systemer, politiske dagsordener, sammenhold eller mangel på samme, tro eller mangel på tro, forståelse, accept – men i lige så høj grad om mennesker.

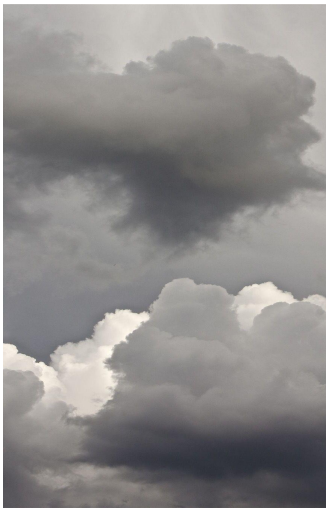
Det er svært som et ”almindeligt” menneske at se på hvordan mennesker med magt (politikere osv.) og kendisser opfører sig og ter sig … løgne, små løgne, ikke sandt, hvide løgne, manipulation med sandheden, provokation, had eller nedsættende om andre, og så meget mere, og så samtidig forholde sig positivt, sand både overfor en selv og sine medmennesker. Det er meget svært at være streng overfor sine børn og kræve at de ”opføre sig ordentligt”, ikke lyve overfor hverken mig eller andre … er et godt menneske, når magthavere over hele verden (inkl. Danmark!) bøjer sandheder, direkte lyver, stjæler, bryder lov, opfordre til vold osv.

Har sagt det før – og igen undskyld mit sprog, men hvad fanden foregår der. Hvad er det for en verden vi lever i.
Nå det er sagt så skal man altid huske at man jo selv er en del af denne verden.
Kan man gøre en forskel ?
Sikkert ikke i det store billede, men i ens egen verden kan man. Overfor ens kreds af mennesker og ens omgivelse der mener jeg – at man skal ! Måske vi kunne starte en trend at være positive, glade … og ærlige!
Sandheden kan gøre ondt men det er bedre end at leve en løgn …

Vores verden er i vildrede lige nu, og Covid er med til at gøre de hele så meget mere forvirrende og underligt. Der er mange der er kede af det – der er mange der er forvirrede, og jeg forstår det alt sammen.

Fortsættes på side 4

Indhold



4 Lederen fortsat …

5 Forventningens håb–digt af N. Rønde-Andersen

5 Meld dig ind i Foreningen Sclerose.info

7 Forventning

9 Evercall – specialpriser på mobiltelefoni

10 Forventninger – af Deanie Mofjeld

13 Michael Hansen – et ansigt

15 Foråret banker på – digt af Deanie Mofjeld

16 Positivitet – Glæde – Surhed – Negativitet …

21 Forventninger – Jonas Jukebox 2021

24 Maxmilian og det lysene træ

Bliv medlem af foreningen Sclerose.info

Sclerose.info blev stiftet I 2002, og har siden arbejdet med information om sclerose, om at leve med sygdomme sclerose.

Sclerose.info ønsker at der er mere og øget information omkring sclerose, for med øget information og viden om sygdomme bliver det nemmere at leve med sclerose.

Bliv medlem

sclerose.info

… det handler om at leve

… lederen forsat …

For der er i alt den her uvished ingen sikkerhed – selvom der er lys for enden af tunnellen, så bliver dette lys mange gange enten slukket eller så ganske forvirret af læger og forskere der kommer ud og stiller spørgsmålstegn ved det lys for enden af tunnellen man lige fik dagen før ……..
Uvisheden om Covid vil være noget der lever i 2021. Om det er hele året eller en del ved jeg ikke, men den vil være der.

Vaccine … Det er i hvert fald lys for enden af tunnellen.
Nogle MS´ere kan ikke lige få den endnu på grund af deres medicin, men det skal nok komme.
Lige sammen med vaccinen, I England, så kommer forklaringerne om at man vil ændre på hvornår vaccine 2 gives. Det er med det samme med at skabe forvirring.
Så kommer der no0gle problemer md leveringer – og pludselig roder det igen.
Problemet med Covid er økonomi – samfund, lock down, åben, forståelse blandt mennesker.

Covid er Covid – og mange kender nogle i omkredsen der har eller har haft det .. Jeg føler i hvert fald det rykker tættere på.

Jeg oplevede for nyligt, ved indsættelsen af Joe Bidden som ny præsident, der talte en ung sort kvinde - Amanda Gordan, et digt/vers. Ganske fantastisk – og som forklare om den forskellighed og samfundet, mennesker – godt nok baseret på USA – men det handler om livet – det handler om mennesker, og vores syn på hinanden, forståelse, handling.
Utrolig inspirerende for mig – for 2020 og for 2021

Hvad er din forventning til 2021 ?
Dette blad handler blandt andet om forventninger.
Forventning er fremadrettet.

Et af mere store punkter for mit liv i 2021 er forståelse – for andre, og blive endnu bedre i min handling, dette meget inspireret af Amanda Gordan. Mine tanker og handling.

Samtidig har besluttet for 2021 at jeg ikke har forventning – til noget som helst.
Positiv liv – og mere positiv liv
Stadig uden forventning – for så kan man jo ikke blive skuffet

Jeg forventer intet af 2021 – men jeg vil gøre alt for at mit bliver positivt, jeg vil gøre for at være glad hele 2021 på trods !
Jeg håber jeg kan smitte min omgangskreds til positiv glæde … men jeg har ingen forventning

Det er bare mine tanker – hvad er dine ? Har du tænkt over det ?
Hvis ikke – så vil jeg opfordre dig til at tage lidt tid til at gøre det.
For dig selv.

Kim

Forventningens håb.

Drømme om fremtiden, vores forventninger

Vejen synes så tåget, uklar

Forventningens usikkerhed – Hvad tør man at håbe

Pandemiens magt, tør jeg at planlægge.

Harmonerer forventningerne med livet nu

Fortidens prøvelser – Uretfærdighedens lærdom

Historiens visdom – Håb om menneskehedens sammenhold

Vi har alle samme vilkår

Vores evne – Kampen for overlevelse.

Hvor er menneskeheden på vej hen?

Er denne kamp, vejen til udvikling?

Krigen, den mørke tilstand

Har vi glemt? Vi må ikke glemme

Det store hele

Forventningens håb – Morgendagens lys.

Af Niels Rønne-Andersen

Bliv medlem

sclerose.info

Medlemskab af Sclerose.info

Meld dig ind i Foreningen Sclerose.info
Et støtte medlemskab for kr. 96,- om året for privatpersoner.

Ved at melde dig ind i Foreningen Sclerose.info er du med til at støtte det informations arbejde vi laver i foreningen – vores lukkede (og åbne) Facebook gruppe, vores PDF magasin som du sidder og læser, samt de undersøgelser og foredrag vi arrangerer f.eks. om tabu emnet sexualitet og sclerose.

Foreningen Sclerose.info får ikke offentlige midler, men får kun sponsorat midler, private midler og donationer. Foreningen drives primært af scleroseramte, men vi bruger ekstern arbejdskraft til at løse nogle opgaver for foreningens drift.

Vi ønsker at skabe en meget stor medlemsgruppe for at Sclerose.info stemme kan blive slagkraftig i debatten der er omkring sclerose, uanset om det handler om behandling eller vi scleroseramtes vilkår i samfundet.

Meld dig ind og bliv en af os ! Støt os scleroseramte

En **forventning** er en følelse, der opstår ved usikkerhed. Det er en tanke centreret om fremtiden og kan være både realistisk og urealistisk. Et mindre heldigt udfald giver anledning til skuffelse. ... Hvis en **forventning** indfries vil den typisk resultere i glæde for personen, der har haft forventningen.

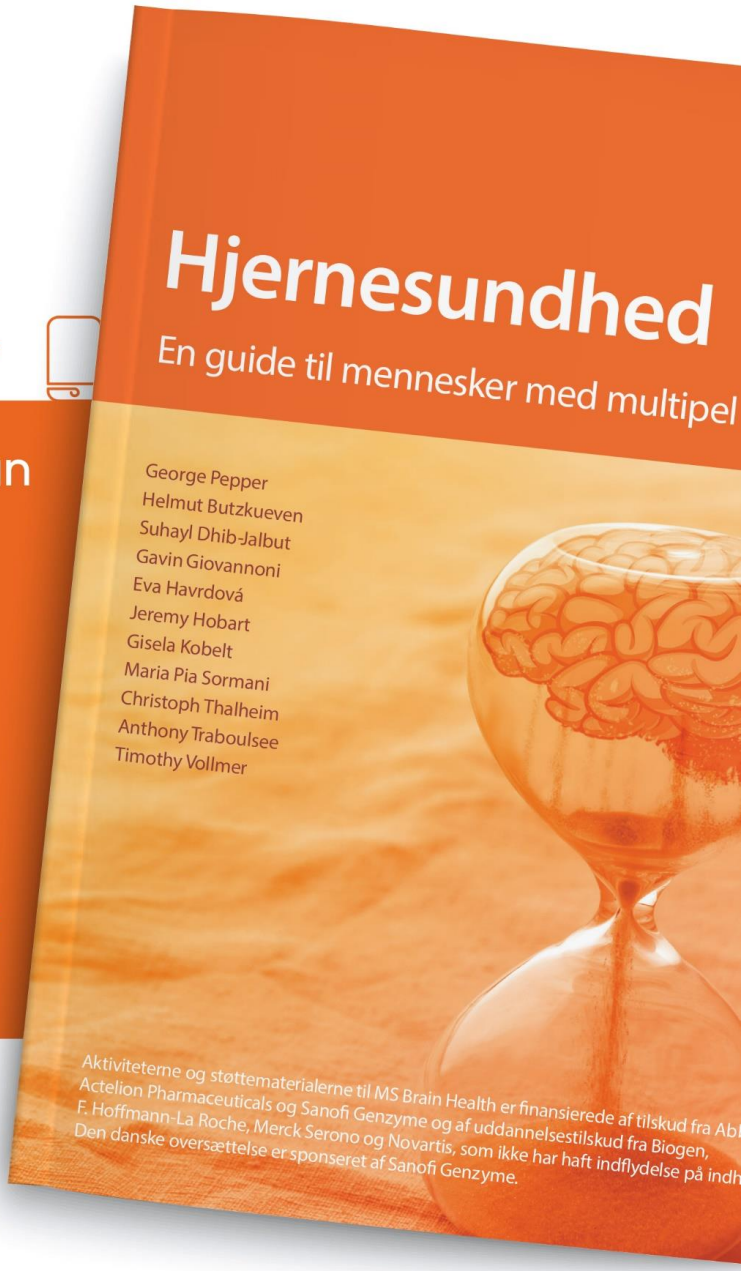
MS GUIDEN

Læs mere om, hvordan du styrker din hjerne i brochuren:

"**Hjernesundhed**
En guide til mennesker med multipel sclerose"

Hent brochuren **gratis** på din MS-klinik!

MSguiden.dk

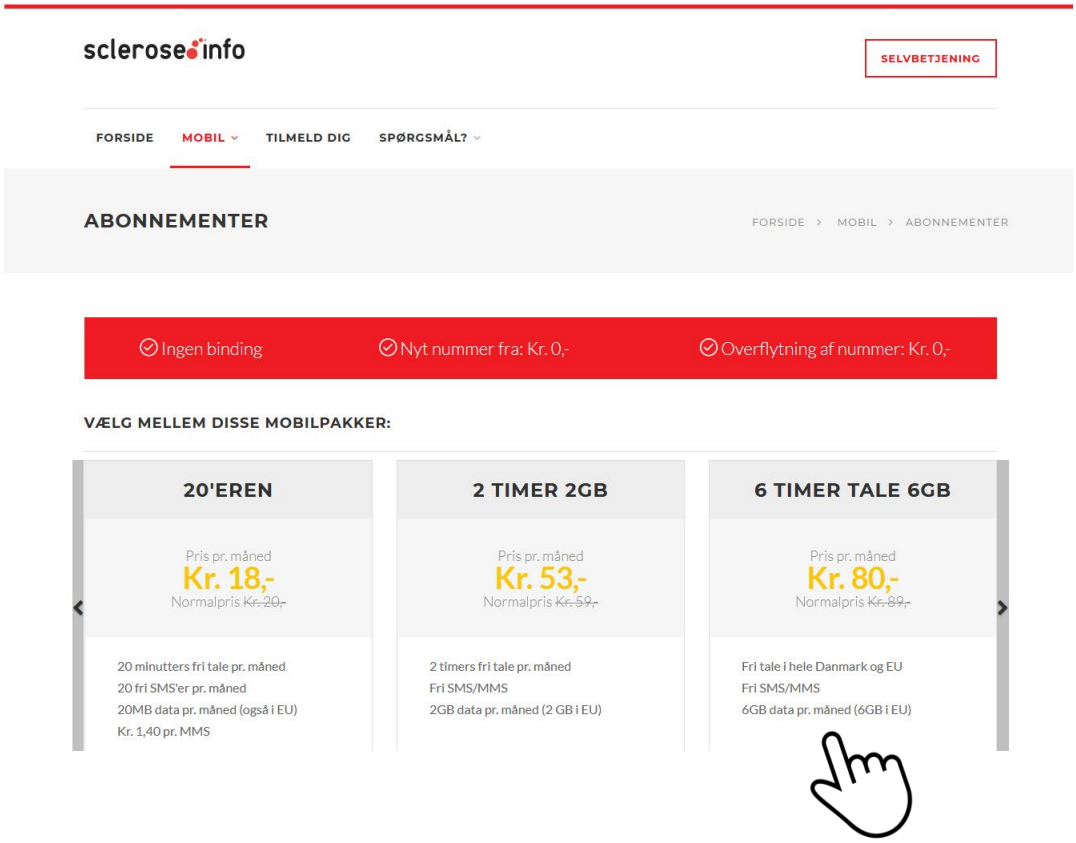


For mere viden omkring multipel sclerose, følg os
facebook.com/MSguiden.dk

GZDK.MS.18.06.0103a/30.11.18

SANOFI GENZYME

evercall
- It's your call



Spændende samarbejde for Sclerose.info

https://sclerose.evercall.dk

6 timer og 6 GB til 80,- med den rabat som Sclerose.infos brugere har er en rigtig god pris. Det er IKKE kun en en-gangs rabat. Det er i fremtiden den pris du betaler

Evercall har ændret vores side for Sclerose.info en smule sådan at man nu kan se hvad tilbudsprisen er – noget vi blev opfordret til at bede Evercall om at gøre. Så den besked er sendt videre og forstået.

Gode priser for os scleroseramte.

Forventninger

Nu sidder vi nok alle her i år 2021 og har de største og bedste forventninger til, at år 2022, vil blive et år uden Corona og med en masse fællesskab her i livet. Men vi er jo trods alt kun lige gået ind i år 2021, så lad os alle stå sammen og få det bedste ud af året 2021, samt lad ikke landets restriktioner gå os på.

Det er hårdt at være isoleret og de fleste giver nok statsministeren skylden. Som jeg ser det, så ved jeg at Mette ikke står alene på toppen, hun har nogle over sig, som der holder hende i ørerne. Vi må ikke hade hende, hun prøver og gør det bedste hun kan i denne pandemi. En pandemi som er ukendt og helt ny for verden at tackle og tro mig, jeg er overbevist om, at alle gør det bedste de kan. Om det så er det rigtige de gør, det vil tiden jo vise, men vi kan og må ikke belemre nogen for det, da det her er nyt for alle.

Lige et lille sidespring, men den måtte bare ud. For mig er det vigtigste i livet, ikke at sidde sig ned og surmule og fodre negativiteten . Det kommer der jo ikke noget godt ud af. Hvis man er negativ i livet, så tiltrækker man alt det negative og får ikke noget dejligt positivt liv. Så lige meget hvor surt det hele er, så gør man det bare mere uudholdeligt ved det negativ, at være. Man skal faktisk helst ikke tage noget som helst negativt til sig, væk med negative energier og dyrk det positive. Frasorter eller ignorer negative mennesker, negative energier og byd alt det positive velkommen, samt alt det der er godt og positivt for dig.

Mine forventninger til livet generelt er, at vi er her for at lære og derfor skal vi styrkes og lære af livets besværligheder, nedture, samt livets udfordringer. Det skal være skidt for at blive godt og alt her i livet, former os til dem vi er. Vi har selv mulighed for at forme livet i den retning vi ønsker, ved blot det, at være positiv, samt at lægge mærke til de små tegn, der bliver sendt til os.
Du kan nemlig ved, at åbne op for lyset, manifestere det meste og forme dit liv i præcis den retning du ønsker, blot ved at tro på det, vær positiv, samt troen på dig selv.

Jeg har en forventning om, at alt det her Corona `sjov´ har en virkning på moder jord på en positiv måde. Jeg kan dog endnu ikke greje hvad det skulle være, andet end at Corona har været positiv for dyrene, samt for naturen. Men der er jo en mening med alt, også den her galskab. En dag vil vi sikkert sidde og kigge tilbage og tænke ´ahaa.. Derfor´.

Jeg ved der hersker forvirring omkring, hvorvidt den her pandemi er menneskeskabt eller ej, men for mig handler det ikke om andet end det faktum, at vi jo er her for at tage ved lære. En dag vil vi derfor nok se helt anderledes på ovenstående.

Som i jo allerede godt ved, så er der intet der kan slå mig ud. Jeg er den korkprop, som bliver ved med at springe op til vandoverfladen igen, lige meget hvor meget livet presser mig ned på bunden igen. Jeg er overbevist om, at det er mit positive væsen som er årsagen til dette.
Jeg ved dog også, at der venter mig et andet og bedre liv, den dag min læretid på jorden er overstået, men den dag er heldigvis ikke kommet, da jeg endnu ikke er færdig uddannet hernede.

Jeg ved også, at jeg er her for at hjælpe jer, som har mistet troen på livet og mit største ønske og forventning til, at være her, det er at hjælpe jer andre op til overfladen igen. Dette kan jeg dog ikke alene gøre, det er jer selv der er herre over jeres liv og hvad i vil have ud af det, men jeg er her for at hjælpe jer, på den bedste måde jeg kan gøre det. Så hold jer endelig ikke tilbage, jeg er uddannet reiki healer, clairvoyant og meget mere, så mon ikke der er en måde jeg kan hjælpe jer på?

Ydermere har jeg en forventning om og tro på, at mange af jer derude også har en historie og en erfaring i kan videregive til andre med sclerose eller folk som der læser med her. Derfor hold jer ikke tilbage, skriv til mig og i kan dele jeres historie med os læsere, her til bladet, i ´De 1000 ansigter´.
Det vil gøre en kæmpe forskel for alle andre med eller uden sclerose, det at se at man ikke er alene med livets udfordringer og måske også det at kunne spejle sig selv i andre.

Så alt i alt, er mine forventninger til det hele, samt til 2021 (Corona eller ej), at det nok skal blive godt igen og især hvis man har et åbent og positivt hjerte, samt tilgang til livet og det hele generelt.

Af Deanie Mofjeld
Journalist, digter og
forfatter

evercall
- It's your call

Som medlem af Sclerose.info får du 10% på alle evecalls pakker

Hvis du bestiller via http://sclerose.evercall.dk , opnår du automatisk de 10 % rabat. Bestiller du telefonisk skal du bare oplyse Sclerose.info. **Telefon : 44 40 40 40**

I denne måneds udgave af vores PDF blad har vi den ære at præsentere Michael Hansen som pårørende til Regitze Nowak, som var vores ansigt tilbage i marts 2020.
Vi er meget glade og taknemmelige for hans deltagelse i ´De 1000 Ansigter´ som pårørende.

Vi har brug for jer alle!
Jo flere deltagere vi får til bladet, desto flere beretninger har vi at spejle os i. Vi er alle ramt på forskellige måder af sclerosen, samt vi alle har hver vores måde at takle det hele på. Derfor kan vi her i bladet og i gruppen give hinanden gode råd, støtte, samt hjælp til andre med sclerose.

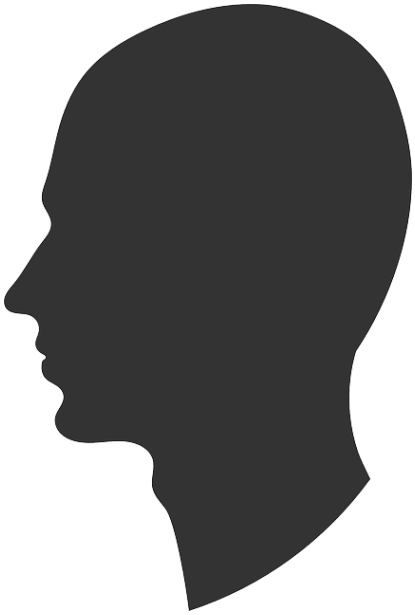
Som noget nyt, har i nu chancen til selv, at vælge hvilken måde der passer jer bedst, til mit interview af jer. I kan få tilsendt et spørgeskema som i kan udfylde, dette skal dog udfyldes over en gang, i kan også få det tilsendt i Word eller (til jer der ikke har Word) på mail, hvor i så selv kan tage det i jeres tempo eller som det helt store, vil jeg tilbyde jer, at vi kan lave et telefon interview hvor jeg stille jer spørgsmålene og jeg selv skriver det ind for jer.
Sidst nævnte kræver dog lidt længere planlægning og tilrettelæggelse, dog er jeg villig til at hjælpe jer, hvis i er villige til at hjælpe andre med sclerose, med jeres medvirken.

Lad os alle støtte hinanden på godt og ondt. Det er jo os der bedst kan forstå hinanden og vi har alle ihvertfald en ting til fælles, nemlig vores *diagnose*.

Hvis i ønsker at være en af vores 1000 ansigter (som scleroseramt eller pårørende), så skriv gerne til min mail: deaniemofjeld@gmail.com og gerne med nogle billeder af jer selv, til brug i De 1000 Ansigter.

Deanie Mofjeld

Journalist, digter og forfatter.



Michael Hansen

Et af sclerosens 1000 ansigter:
Michael Hansen, 37 år

Navn:
Michael Hansen

Alder:
37

Bor i:
Fuglebjerg

Pårørende til (navn og relation):
Kæreste/snart mand til Regitze Nowak.

Hvor lang tid har du været pårørende før og efter diagnosen:
7 år

Hvordan var dine følelser dengang din scleroseramte blev diagnosticeret?
Hun havde allerede sygdommen da jeg mødte hende.

Hvordan oplevede du han/hun reagerede på diagnosen?
Jeg kendte ikke Regitze da hun fik diagnosen.

Er du tilfreds med den måde du var involveret i forbindelse med hele undersøgelses forløbet, da man stillede diagnosen?
Jeg kendte ikke Regitze på daværende tidspunkt.

Hvordan føler du at du bliver respekteret som pårørende i behandlingssystemet/hospital/klinik?
Helt fint

Hvordan føler du, at din scleroseramte bliver behandlet i behandlings systemet?
Meget godt.

Deltager du altid eller nogen gange i besøg på klinikken?
Nogen gange

Hvis ja, deltager du aktivt i de samtaler der er på klinikken eller overlader du det til din scleroseramte?
Med nogen ting gør jeg.

Har i forberedt jer inden besøget på klinikken og/eller diskuteret en evt. udvikling?
Der er ikke noget at forberede føler jeg, da Regitze klare sig selv fint.

Kan det give diskussioner når i forbereder jer og har du noteret en udvikling, som din scleroseramte ikke selv har noteret?
Nej, Regitze står for, det meste, selv for tingene.

Har i et godt og positivt forhold sammen?
Ja, vi er glade og lykkelige for hinanden og vi skal snart giftes.

Som tæt pårørende der bærer du ca 40-50% af sygdommen (det ved vi scleroseramte godt), tager det på din energi?
Jeg føler ikke jeg bære på sygdommen så meget, men jeg tænker til tider over hvad og hvordan vi skal gøre tingene, men vi klare dem oftest sammen.

Hjælper du din scleroseramte til at træne, gøre ting, komme videre og bare det at komme i gang?
Nej, hun klare det selv.

Har du indflydelse på den kost som din scleroseramte tager eller får?
Nej.

Hvordan føler du at din scleroseramte bliver behandlet i det offentlige system?
Hun bliver behandlet okay, men jeg syntes ikke, at det er fair, at man har forsørgerpligt og at for hver 100 kr. jeg tjener over ca. 356.000 bliver der trukket 30 kr. fra Regitze.

Føler du at sclerosen sætter begrænsninger for de ting i gerne vil eller kan sammen?
Nej vi finder som regel en løsning på tingene.

Hvad er dit motto, ynglings citat eller slogan?
Vær glad for hverdag du lever , du ved ikke om du står op i morgen.

Hvad syntes du om det job sclerose.info laver?
Jeg har aldrig været inde på den.

Fortæl lidt om dig selv og dit liv indtil nu?
Jeg er 37 år arbejder som klejnsmed og mine hobbyer er, min amerikaner bil, Hard style festivaler i Holland sammen med Regitze.
Jeg nyder livet og tager en dag af gangen.

Foråret banker på

Når nu foråret banker på
og der ikke er noget vi skal nå,
fordi Corona os isoleret har
og vi jo ikke kan holde det for nar.

Vi nemlig restriktioner har fået,
da Corona hos os har sået,
en virus i vores kroppe som der spredes
og vi med vaccine alle må reddes.

Så ved vaccinen at få,
kan vi igen ind til hinanden nå.
Der er dog kun et lille men,
for vi kan jo ikke med Corona blive ven.

Så hvad vaccinen i vores krop vil gøre,
det kan vi endnu ikke snøre.
Det her er jo vores krop,
men vi kan jo ikke til vaccinen sige stop.

For vaccinen vil jo nok blive ved lov,
og vi kan jo ikke gå hen og blive grov.
Der er jo intet at stille op,
selvom det her er vores krop.

Så vær nu blot positiv,
i stedet for at være negativ.
For vi kan det kun styre,
ved Corona at fyre.

Så ved at vi alle sammen står,
så får vi bugt med Corona i år.
Hvis vi altså ikke holder det for nar
og vi det hele seriøst det tar.

Så lad 2021 være året vi bugt med Corona
får,
så vi kan nyde det hele til næste år.
Farvel til Corona og hej til fællesskab
Corona vil aldrig være nogens tab.

Af Deanie Mofjeld
Journalist, digter og forfatter
Copyright ©

Positivitet – Livsenergi – Glæde – Tanker – Surhed – Negativitet – Had

Det er en rodet tid vi er i, som tidligere skrevet. Ikke kun på grund af Covid - men hele verden vender på hovedet på mange måder.

Hvad gør vi scleroseramte med os selv, hvad skal vi gøre… hvordan skal man forholde sig, hvordan forholder vi os …

Hvis man nu skal være ”in” i en verden af syge mennesker – så skal man jo være positiv. Man skal se alt i en nyt positivt lys – også selvom om nogle dage eller perioder er noget værre pis! Ja, undskyld sproget.

Man skal smile – man skal bære sin byrde med livsglæde.

Men men men ... Det er altså lidt for nemt at sige !

Jeg selv – og alle dem jeg kender, der har sclerose eller en anden sygdom ... kan sagtens blive møghamrende sure og negative.

Og? ...Det er ok!

Bare blive sur!

Bare band den fordømte sygdom langt væk ... det er OK at være led og ked af det. Det er helt ok at blive hamrende sur, fordi man ikke kan forstå hverken sygdom – sin krop – udviklingen – behandlere osv osv ... for når alt kommer til alt – så er det os selv, der skal leve med sygdommen.

Jeg har tit tænkt på, at det værste man kan gøre ved mennesker – os – mennesket – individet ... det er at lade folk forblive i uvished.

Vi er individer, der elsker at være i kontrol ... vi er mennesker der styrer ... vi BESTEMMER!

Sådan er mennesket!

NU i denne tid med Covid .... Og os med sclerose vi ved – at fremtiden er meget meget uvis. Covid er en ting, og jeg holder det rod ude, men vi som scleroseramte, vi ved at INGEN ved hvad morgendagen bringer. Vi ved at alt er uvist. For INGEN af os troede at sclerosen skulle ramme os … mig … det er jo kun naboen det sker for !
Vores syn … vores tro på fremtiden – jamen det er kun dødssyge statistikker vi kan forholde os til.
Hvis vi vender os imod læger – plejere – behandlere .... den kloge videnskab, så har de ikke andet end statistikker ... der er INGEN garanti om noget som helst. INGEN kan forklare os hvad vores fremtid vil bringe, ingen.
Mange kan gisne, tro , og så måske … og så lige igen, statistikkerne sige at …?!?!?!

Kære med-scleroseramte ... ved du hvad?

Jeg synes, vi skal klappe af hinanden et øjeblik ... for vi lever hver dag – vi er her – vi træner, selvom det gør ondt – vi er med i mange ting, selvom vi er trætte ... VI EKSISTERER!

Det i sig selv – det er mega flot. Det er mega positivt! .

Vi er fightere!! – Vi er store og stærke

Jeg klapper af alle jer krigere der er derude … i er seje !!!!!!!!!

Jeg er oprigtig imponeret over den styrke scleroseramte har – uanset hvor man er i sin sygdom.

Jeg vil også gerne klappe af jer pårørende.
Vi som scleroseramte kæmper med sclerosen hver dag mere eller mindre, men jeres støtte til os er af en betydning der er svær at sætte ord på !
Jeg har mange gange forklaret andre at min dejlige kone er min sten – mit holdepunkt – der hvor jeg kan læne mig i ro og fred uanset hvorfor, hvordan og også de dage hvor det måske ikke er så logisk det der lige forgår i min verden og i min måde at se verden eller min situation på. Det er den skulder jeg græder op ad, og hvor jeg føler roen imens jeg græder.

Og midt i denne skamrosen (som i som pårørende fortjener) der sætter jeg lige hælen i og siger at i altså ikke altid har ret ! :-)

Positivitet

Alle der kender mig. Alle der har været til arrangementer med Sclerose.info hvor jeg har deltaget ved, at jeg altid siger: det gælder om at forblive positiv ....
Det gør din dag nemmere
Du kommer lettere igennem dagene, både de gode, men især de dårlige

Jeg TROR ... at sygdommen opfører sig lidt mere pænt, hvis man kæmper med den og ikke imod den. Det er ikke kun en ordleg – kæmpe med eller imod.
Det er måden at kæmpe på. Der ligger en del accept af sin situation i det samme, accept af sclerosen (det er en anden snak – og ACCEPT betyder ikke at man blevet glad for sin sygdom, men at man har lært at leve med sin tilstand)

Jeg VED på min egen krop og mit eget sind ... at det at øve sig i at være glad og positiv – det hjælper i dagligdagen – det gør det nemmere, når der er nogle møgdage – det gør det nemmere at se fremad.

Jeg har brugt det før – og gør det gerne igen ... Arne Nielssons kloge ord til mig : ”hvis du vil blive god til noget – så må du jo træne!”

Det virker!

Ikke at man bliver en jubelglad klovn, der vader rundt med et evigt smil ... men det skaber en indre styrke, man kan bruge, når man skal hive lidt flere ressourcer op af hatten i livet. Når livet bider, elle ens sclerose bider, så er det noget nemmere at ”børste bidet af sig” hvis man kan hive det positive frem i ens liv, midt i ens situation.

Du må gerne være ked af det – du må gerne være bange – du må gerne bande af det hele .... Men det er vigtigt at du ikke bliver hængende i alt det humør eller den situation. Det er vigtigt du ikke giver efter, lader stå til, eller lader dig falde dybere ned, og måske endda ramme en depression.
Prøv at øv dig i positiv tankegang – for det hjælper på de slemme dage.

Værktøj

Man skal ikke altid ”bare” give gode råd – men også give nogle værktøjer til – hvordan gør jeg så !!
Hvis du prøver i en periode (2-3 uger) at bruge ca 5-10 minutter hver eneste dag, på at sidde og tænke positive tanker – glade tanker (det er helt lige meget om hvad) – så vil du føle en forskel i dit humør .
At det er lige meget hvad det er man tænker på – er vigtigt at du ved, og egentlig også forstår.
Her er et par ting som jeg har brugt, så du vil se at det kan være meget meget simpelt:
- min yngste søn gav mig et knus, og jeg mindes både det dejlige knus og den følelse jeg havde da jeg fik det
- min søn eller anden person, sagde til en 3 person – min far en sej fordi ….
- jeg kan lidt mere med min træning end sidst jeg trænede
- jeg følte mig frisk og ed god energi i morges da jeg vågnede
- jeg har sovet godt
- jeg havde en super griner sammen med en ven
- maden jeg fik i går aftes var rigtig lækker

… og på en svær og træls dag hvor man skal grave dybt … der kan selv ”Nej hvor kaffen jeg sidder og drikker smager godt”

Så det er alle positive tanker du kan have – bring dem frem i din bevidsthed, husk den gode følelse du havde.

Men ikke bare en gang du skal gøre det – eller et par gange. Prøv det hver dag i 2-3 uger.

Jeg kan nærmest love dig at de første gange du sidder der og forsøger at grave de positive tanker frem, der vil du føle dig meget dum – og jeg ved du vil sende mig nogle rigtig slemme tanker … ”Det her er da åndsvagt ..- Hvad ved ham klovnen om mit liv … osv osv.”

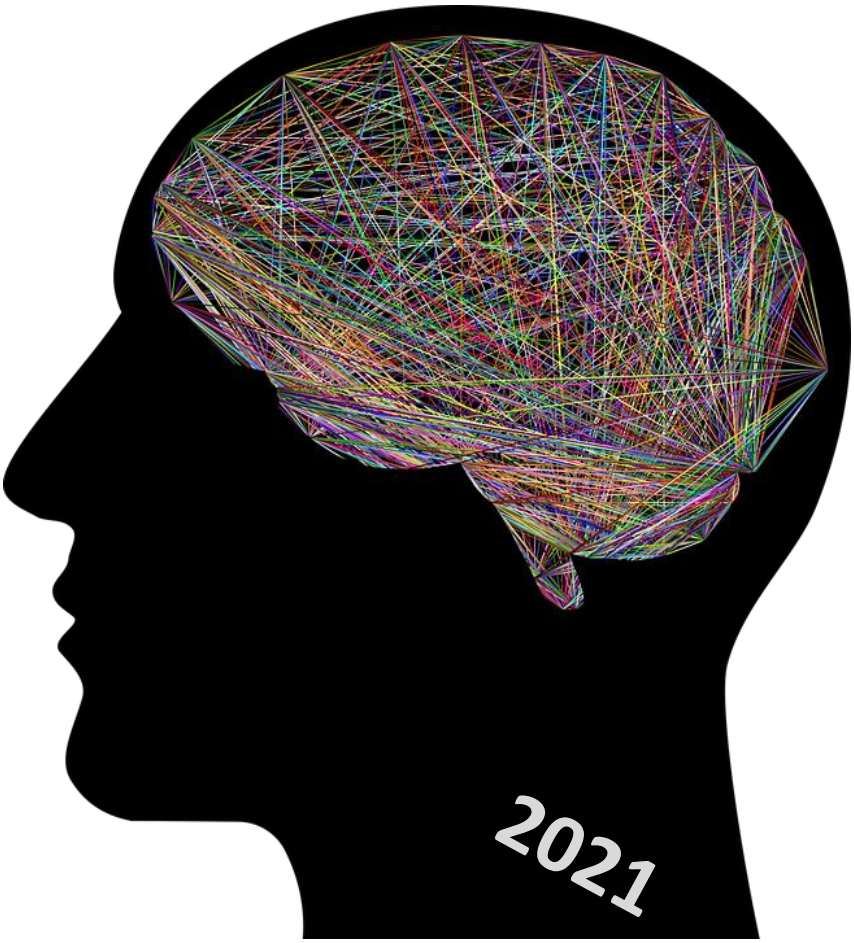
Det er din krop – dit sind – der forsøger at gøre modstand imod det tankemønster du har haft igennem lang tid.

Din krop og dit sind er ikke vant til at du tvinger dig selv til at tænke positivt – så den reagere, og reagere negativt. Samtidig, så er der så mange negative oplevelser hver evig eneste dag, at det kan være svært ikke at falde i at tænke negativt. Bare åben dit TV og se nyheder. Det er 80% negative ting du får i hovedet.

Når dine tanker glider væk fra det positive (og det gør de) – så tving dem tilbage.
Tænk – tænk højt – og tving det positive tilbage.
Efter nogle dage vil du opleve at det begynde at blive nemmere (ikke nemt).
Træn og øv dig – og som det er med din fysiske træning, så vil det sikkert ”kun” gå stille og roligt frem. Hold fast – for jeg kender ingen det ikke har hjulpet hvis de har trænet i positivitet over en periode.

Prøv det af … og du er altid velkommen til at sende mig en besked – eller mail … kim@sclerose.info eller i Facebook gruppen.

Kim G



Forventninger

Kære læsere!

Godt nytår!

Denne gang handler mit ”pip” om ”forventninger.” Hvad er det? De fleste vil nok forbinde forventninger med noget positivt. ”Forventningens glæde…” siger vi ofte. Man kan have forventninger til en bestemt ting, eller begivenhed. Negativitet, kommer vi som bekendt ikke langt med. Jeg husker da jeg gik på HF og skulle til eksamen: ikke alle fagene, så jeg frem til med lige stor forventning – ja med hvad at bestå angår. Men det er vel også i orden, at vi ikke alle smiler 24 timer i døgnet – at man har lov til at have en dårlig dag i ny og næ. Det er jo i forvejen noget vi alle har af og til. Vi er måske – bevidst eller ubevidst mest tilbøjelige til, at vise ud ad til, at vi er glade. Også hvad angår forventninger til et eller andet. Men hvad med andres forventninger til os? Fx skulle min kæreste Michael i dag, hente en veninde på Askø. Han har en veninde - som nu også er blevet min. Hun er det sødeste menneske. Hun har tilbragt nytåret, væk fra skyderiet, krudt og kugler. Michael har kendt hende en del år, og de har støttet hinanden i svære tider. Jeg har truffet hende. Hun har et svært liv, der overvejende er præget af nogle psykiske udfordringer – både hos hende selv, og i hendes nære omgangskreds. Noget af det værste – også når jeg tænker på min fars lillebror som lider af skizofreni – og for den sags skyld, også os med MS – ja det er vel det her med, at andre siger til os, at vi skal tage os sammen? Ja, hvad fanden tror folk vi gør? Man skal bruge mange ressourcer, både på at leve med ms, og-eller psykiske sygdomme. Der er endvidere forskel på, hvordan vi hver især lever med det, alt efter sværhedsgraden af sygdommens udsving. Michael skulle i dag hente hende hjem som sagt.

Han havde bedt om, at hun ”var pakket sammen” så de kunne køre retur med det samme. Det var hun så ikke. Han måtte hjælpe, både med at pakke, og nåh ja…så skulle hunden også lige luftes… Da Michael kom hjem var han fuldstændig kvæstet. Det var ikke lige et led i hans plan, at hun først – nærmest da han ankom, skulle til, at gøre hele hele hytten ren, og spise frokost. Det drejer sig selvfølgelig her om overskud og energi.

Hvad angår forventninger, så ringede samme veninde nytårsdag meddelende, at hun gerne ville blive der et par dage til. Det var naturligvis helt fint med Michael. Samme aften ringede hun så igen – og ”jamrede.” Nu ville hun vidst gerne hjem. Det overhørte Michael. Jeg har flere gange observeret, at både denne veninde – endog familie til Michael, fra tid til anden har det med, at tage for givet, at Michael altid har tid, og overskud til at høre på dem. Altså dem der ikke engang spørger: ”Forstyrrer jeg! Har du tid?” Der er visse mennesker der har afsindig god tid, til at forstyrre andre. For venindens vedkommende, har jeg fået hele historien, men sygdom – uanset karakter, berettiger ikke folk til, at tage en for givet. Det skal jo gå begge veje. Empatien er væk, hos nogle mennesker, og derfor kom Michael og jeg en dag til at tale om det. Vi har ofte mange gode samtaler. Oftest ud på natten, når vi begge er færdige med ”dagens arbejde” i form af vores forfatterskab. Det er en svær balancegang for nogen. Jeg husker også som barn. Min faster er maniodepressiv – hvilket hun jo i sagens natur hele ikke kan gøre for. Jeg husker mange episoder, hvor hun teede sig, og hvor ingen rigtig greb ind, når hun var urimelig. ”Hun er jo syg!” blev der bare sagt og så blev den lukket der. Den første gang, jeg traf førnævnte veninde, blev Michael en sen eftermiddag ringet op, at vi skulle komme. Jeg var med. Fint nok. Vi kørte derind. Vi var næppe mere end kommet ind ad døren, og h u n havde opnået hvad hun skulle/ville, før vi fik at vide, at ”Nu skulle hun egentlig videre,” hvor jeg sagde til Michael – sygdom eller ej:”Hvad fanden bilder hun sig egentlig ind?” Vi stod og skulle til at lave aftensmad, men smed alt hvad vi havde i hænderne, og kørte derind, og blev derefter meget bestemt bedt om at gå. Hendes forventninger, var hermed indfriet. Så kunne vi godt fordufte, hvilket vi gjorde.

Det var – som jeg ser det, noget omkring andres forventninger til min kæreste – og på sin vis jo også mig?

Hvad er så dine forventninger til 2021? Mine er, at jeg håber coronaen kommer så meget under kontrol, så vi kan leve så nogenlunde normalt igen. Selvom jeg slet ikke er berørt på samme måde som mange andre.
Det der med, at drømme om at blive rask – ja det har jeg jo skrottet. Jeg forventer derimod at debutere som forfatter – hvilket jo er en glædens forventning. Og så satser jeg selvfølgelig på at kæresten min kan holde mig ud. Og det i alle mine tænkelige afskygninger…morgenhår…attacs (hvis det sker)…nøgen… i tøjet osv.

Hvis andre forventer noget af os, kan vi bestemt også forvente noget af dem. Og igen:uanset om sygdom spænder ben, eller ej, så skal vi tænke over hvordan vi behandler hinanden. Os med MS, kan måske på denne måde undgå udbrud. Andre skånes for stress, eller andet.

Godt nytår!

Jonas Sjöström

Bliv medlem

sclerose.info

Medlemskab af Sclerose.info

Meld dig ind i Foreningen Sclerose.info
Et støtte medlemskab for kr. 96,- om året for privatpersoner.

Ved at melde dig ind i Foreningen Sclerose.info er du med til at støtte det informations arbejde vi laver i foreningen – vores lukkede (og åbne) Facebook gruppe, vores PDF magasin som du sidder og læser, samt de undersøgelser og foredrag vi arrangerer f.eks. om tabu emnet sexualitet og sclerose.

Foreningen Sclerose.info får ikke offentlige midler, men får kun sponsorat midler, private midler og donationer. Foreningen drives primært af scleroseramte, men vi bruger ekstern arbejdskraft til at løse nogle opgaver for foreningens drift.

Vi ønsker at skabe en meget stor medlemsgruppe for at Sclerose.info stemme kan blive slagkraftig i debatten der er omkring sclerose, uanset om det handler om behandling eller vi scleroseramtes vilkår i samfundet.

Meld dig ind og bliv en af os ! Støt os scleroseramte

Som noget helt nyt, vil vi i de kommende måneder bringe kapitler af en novelle af vores egen multikunstner Deanie Mofjeld.

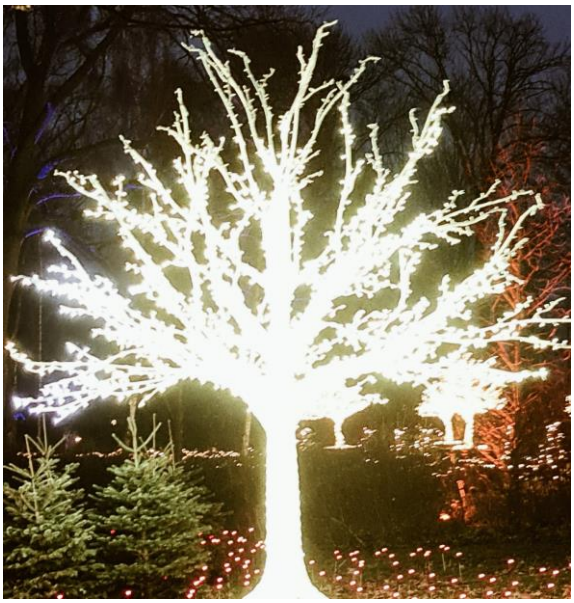
Der bliver ingen afsløringer om indhold eller hvad denne første novelle omhandler, men uden at afsløre noget kan du være sikker på at det handler om livet og at Deanie som altid, fortæller alt lige fra hjertet.

Det er den første novelle i hvad Deanie påtænker skal blive en række af noveller og vi i Sclerose.info er utrolig glade for at få lov til at være de første der "udgiver" denne og forhåbentlig også de kommende noveller.

Drag ind i Deanies verden – og nyd fortællingen Maxmilian **&** Det Lysende Træ

// Admin

Maxmilian
&
Det Lysende Træ



5. kapitel

Maxmilian ligger i sin seng, tænker på sin mor, folder hænderne og beder en stille bøn.

¨Lad min mor komme hjem, du må ikke tage hende fra mig, ikke endnu, jeg elsker hende og har brug for hende¨ beder han.

Han lukker øjnene for at sove med troen og håbet på at hans elskede mor bliver rask og kommer hjem. Tænker pludselig på drømmen og vupti er han tilbage foran det store træ med det hvide skarpe lys.

Maxmilian glemmer alt om sin mor et øjeblik, måber over det prægtige træ. Han hører igen den bippende lyd og rækker forsigtigt ud efter træet.

¨Tør jeg, hvad vil der ske når jeg rører det¨ tænker han.

Nysgerrigheden tager over og han ligger forsigtigt sin hånd på træet. Han bliver blændet af det hvide skarpe lys. Han misser med øjnene og pludselig skimter han nogle grønne bogstaver i det hvide blændende lys.

TRO

Han blinker med øjnene og med et da han åbner dem igen, står han igen i sit værelse, men denne gang helt foran sit tøjskab. På skabet har han skrevet med store grønne bogstaver TRO.

6. kapitel

Den efterfølgende dag i skolen tænker han på den mærkelige drøm og hvad han havde lavet i søvne. Hvorfor havde han skrevet TRO på hans skab?

Dagen gik og han skulle igen hen på hospitalet og besøge sin mor. Han slentrede ned ad gaden på vej til hospitalet og får øje på de smukkeste farverige blomster.

¨Dem skal min mor da have¨ tænker han.

Maxmilian bukker sig ned, plukker nogle af blomsterne og fortsætter derefter mod hospitalet.

Da han kommer ind på stue 24 står der en læge og en sygeplejerske og skriver nogle tal ned fra det store apparat med morens hjerterytme.

¨Det ser godt ud min dreng¨ siger lægen og sammen med sygeplejersken, slentrer de ud af stuen.

Maxmilian får et stort smil på læben og skynder sig hen og kysser sin mor på kinden.

¨Jeg har plukket blomster til dig mor, de er næsten lige så smukke som dig¨ fortæller han stolt.

Maxmilian fortæller igen om hans dag i skolen og hvor dygtig han var til fodbold.

¨Jeg scorede hele tre mål¨ fortæller han stolt.

Han snakker og snakker og pludselig mærker han et klem i sin hånd. Kigger ned på hånden og derefter op på sin mor, som nu ligger og misser med øjnene. Han mærker varme strømme igennem hans krop og op til et kæmpe smil med glædestårer i øjnene.

¨Mor du er vågen, hun er vågen¨ råber han ud til gangen.

Maxmilian slipper sin mors hånd og spæner ud på gangen.

¨Hun er vågen, min mor er vågen¨ råber han ned af gangen med glædestårer i øjnene.

Af Deanie Mofjeld
Journalist, digter og forfatter.

Facebookgruppen

Retningslinjer:

Sclerose.info har lavet nogle retningslinjer for brugen af Facebook gruppen – og dem bringer vi lige her – bare for en god ordens skyld:

Denne Facebookgruppe - er en del af foreningen Sclerose.info, som blev etableret i 2002. Det primære informationsorgan er www.sclerose.info

Retningslinjer for Facebookgruppen

Foruden relevante nyheder er siden tiltænkt debatter om aktuelle emner, og vi ønsker en aktiv deltagelse fra gruppens medlemmer, i spørgsmål der drejer sig om sclerose.
Vi ønsker IKKE at debatter bliver enstydige og kun omhandler (alternative behandlinger eller undersøgelser som f.eks. borreliose) og admins forbeholder sig ret til at begrænse det og kan slette indlæg, der går ud over gruppens formål. Admins kan vælge i selve tråden at henvise til at fortsætte i en privat mail eller en anden gruppe og så skal dette respekteres.

Vi forventer naturligvis, at alle opslag og kommentarer bliver holdt i en sober og god tone medlemmerne imellem.

Hvis du er i tvivl, er du altid velkommen til at spørge admins i en mail.

Opslag der linker direkte til egne hjemmesider og blogs slettes uden varsel, men man er altid velkommen til at poste hele blogindlæg eller indslag.

Siden henvender sig til alle, der vil søge information om sclerose, og Sclerose.info modtager gerne forslag og ideer fra gruppens medlemmer til initiativer for scleroseramte og deres pårørende.

Sclerose.info på YouTube !!

Kom og følg os (abonner) … der er ikke så meget endnu

https://www.youtube.com/channel/UCx8QbVuSTWrA6_mG-wJ8gPw

sclerose.info