
1. Trin: Vi accepterer, at smerter hæmmer vores liv

At vi accepterer, at smerter hæmmer vores liv, betyder at vi undersøger hvordan smerter begrænser vores liv – lige nu.

Accept indebærer, at se på det som er lige nu, at blive bevidst om det. Det behøver ikke være behageligt. Idet du ser på hvordan dine smerter er så er du i fuld gang med at acceptere dem. Dermed åbnes døren for forandring. Formuleret anderledes: Hvis ikke du kan se det som er, hvordan skal du så kunne forandre det?

Hvad er accept?

	
Det regner	Det regner
Jeg kan ikke lide regnvejr.	Okay
Jeg håber, at det snart stopper med at regne.	
Jeg ville være i meget bedre humør hvis det ikke regnede.	

Dine begrænsninger og muligheder kan anskues som to sider af samme sag. På den ene side er det vigtigt, at du respekterer de grænser kroppen sætter og ikke kaster dig ud i de samme aktiviteter igen og igen, hvis det koster en dag eller flere med stærkere smerter efterfølgende. På den anden side, så forandrer livet sig, hele tiden. Måske ser din økonomi helt anderledes ud end for et år siden så dine muligheder for smertelindrende

behandlinger er anderledes. Måske har dit behov for transport forandret sig. Måske har dine smerter forandret sig.

Med andre ord: Det forandrer sig hele tiden hvordan dine smerter hæmmer dit liv. Nogle begrænsninger SKAL respekteres – sådan er det – andre begrænsninger har måske flyttet sig og kan udfordres.

TRINØVELSER

Øvelse 1.1: Muligheder og begrænsninger

- 1) Tag et stykke papir og læg det foran dig.
- 2) Tegn nu en stor cirkel, en mindre cirkel inde i den og endnu en i midten.



- 3) Den inderste cirkel er din **tryghedszone**.
Spørg nu dig selv: "Hvilke aktiviteter ved jeg med sikkerhed, at jeg kan til trods for smerter? Skriv alle de aktiviteter i din tryghedszone, som du med sikkerhed, ved at du kan. Hvis du er det mindste i tvivl om en aktivitet skal du skrive den i den midterste zone, som er din **udviklingszone**."

- 4) Den yderste cirkel er din **overbelastningszone**.
Skriv alle de aktiviteter i den, som du med sikkerhed, ved at du **ikke** kan. Hvis du er det mindste i tvivl om en aktivitet skal du skrive den i den midterste zone, som er din **udviklingszone**.
Spørg nu dig selv: "Hvilke aktiviteter ved jeg med sikkerhed, at jeg **ikke** kan på grund af smerter?" Hvis du er det mindste i tvivl om en aktivitet skal du skrive den i den midterste zone, som er din **udviklingszone**.
- 5) Gentag punkt 3 og 4 og tilføj det du kommer i tanke om og som du ikke fik med første gang.
- 6) Nu har du et overblik over dine begrænsninger, og dermed også dine muligheder, sådan som dit liv er lige nu, og som en kærlig påmindelse til dig selv om hvilke begrænsninger du SKAL respektere og hvilke begrænsninger der kan undersøges og udfordres i dit eget tempo.
- 7) Tilføj eksempelvis de aktiviteter der dukker op i løbet af den kommende uges tid.

Øvelse 1.2: Mindfulness, "Smertemeditation"

Du kan også arbejde med accept af at dine smerter begrænser dit liv, ved at give plads til smerterne i små afgrænsede tidsrum, eksempelvis med en smertemeditation. Det er dog vigtigt at være opmærksom på, at meditationer i fokuseret opmærksomhed, som denne, KAN fremkalde angst og depression. Derfor er det en god idé, at gå forsigtigt til værks og teste hvordan det er for dig at lave en vejtrækningsøvelse først. Du kan læse mere om dette, samt downloade en vejtrækningsøvelse på hjemmesiden helt gratis.



Lydfil

Gå ind på www.abmsdanmark.dk. Klik på "Smertehåndtering" i hovedmenuen. Vælg "Redskaber" og klik på "Mindfulness".

Desuden er det en god idé, at kombinere smertemeditationen med en hjertemeditation umiddelbart bagefter (Boks 1.1). Husk, at du kun skal prøve/teste det du har det godt med. Du er piloten i dit liv og sorterer selv til

og fra. Dette er også en øvelse i sig selv, at mærke efter hvad der føles rigtigt for DIG og handle derefter. Du finder to forskellige hjertemeditationer på hjemmesiden ved at følge ovenstående anvisning.

Boks 1.1: Hjertemeditation (Benedetti 2013)

Der sker meget i hjernen når vi udfører en hjertemeditation. Eksempelvis så producerer hypothalamus oxytocin. Oxytocin er et hormon, som interagerer med neurotransmitterstoffer i hjernen. Hormonet binder neuronerne i amygdala. Dermed reduceres neural aktivitet i det center i hjernen som blandt andet håndterer flugt- og forsvarsmekanismer. Dette hæmmer også frigivelsen af stresshormonet adrenalin, samt giver hippocampus bedre mulighed for at regulere frigivelsen af stresshormonet kortisol. Derfor giver hjertemeditationen en fornemmelse af trykthed og ro og kan hjælpe dig med at få mod til, at håndtere dine smerter til trods for eksempelvis stress, angst eller

Øvelse 1.3: Mindfulness, "Hjertemeditation"

I denne hjertemeditation ønsker vi accept, mod og visdom, ligesom i vores Fællesskabsbøn. Det kræver en lille begrebsafklaring:



Lydfil

ACCEPT

Når vi arbejder med accept i ABMS så betyder det, at vi arbejder med at blive mere bevidste om det der er - lige nu. Accept, skal altså forstås som en aktiv proces, frem for et endemål. Når vi arbejder med at acceptere noget så ser vi på det som det er - lige nu - vi bliver bevidste om det og det er netop det der skaber muligheden for forandring. Formuleret på en anden måde: Hvis ikke vi ser på hvordan noget er - hvordan skal vi så kunne forandre det?

MOD

I ABMS er vi bevidste om, at et godt liv til trods for smerter kræver styrke og mod til at handle til trods for de udfordringer et liv med smerter indebærer. Det kan eksempelvis være modet til at stå op af sengen til endnu en dag

med smerter, modet til at spørge om hjælp, sige til og fra, turde kaste sig ud i træning eller noget helt andet.

VISDOM

Vi er også bevidste om, at vi kontinuerligt må arbejde med, ikke "bare" at opnå forståelse for os selv, men også for andre. Visdom implicerer viden, ligesom intelligens, men også indsigt i og forståelse for andre og sig selv, samt evnen til at være empatisk og udvise omsorg for sig selv og andre.

Du kan læse mere om meditationer i kærlig venlig opmærksomhed, som denne, og finde denne hjertemeditation i videoformat på hjemmesiden – helt gratis:

Gå ind på www.abmsdanmark.dk. Klik på "Smertehåndtering" i hovedmenuen. Vælg "Redskaber" og klik på "Mindfulness".

Øvelse 1.4: Tilpasning af aktivitet og hvile – Reparationshvile eller kvalitetshvile?

Hvis du har kroniske smerter, altså har haft hyppigt tilbagevendende eller konstante smerter i mere end tre måneder, så har dit nervesystem forandret sig. Derfor er det nødvendigt, at du tilpasser dine aktiviteter, blandt andet med variation, andre bevægelser, aflastninger flere og andre hvile, osv.

Hvis ikke du har kroniske smerter kan du let og elegant springe videre til øvelse 1.5.

REPARATIONSHVIL OG KVALITETSHVIL

Det er en rigtig god idé, at føre dagbog mindst 1-2 uger hvor du registrerer dine aktiviteter og dine hvile fra du står op og til du går i seng.

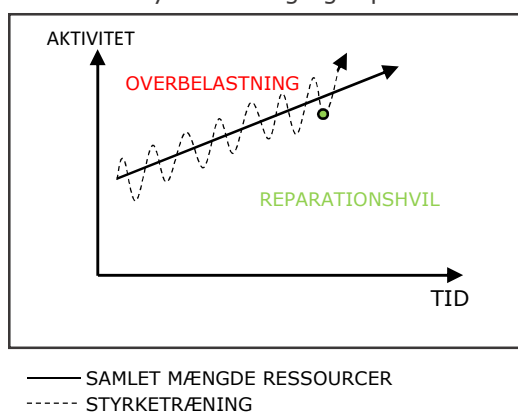
Prøv at registrere om dit hvile er et REPARATIONSHVIL, et nødvendigt hvile efter du har ydet 120% og som forværrer dine smerter eller om det er et

KVALITETSHVIL, et hvil FØR du når grænsen og altså forebygger at dine smerter forværres.

Formuleret anderledes: Kvalitetshvil er som at nyde før du yder eller ligesom at sætte penge på kontoen før du forbruger.

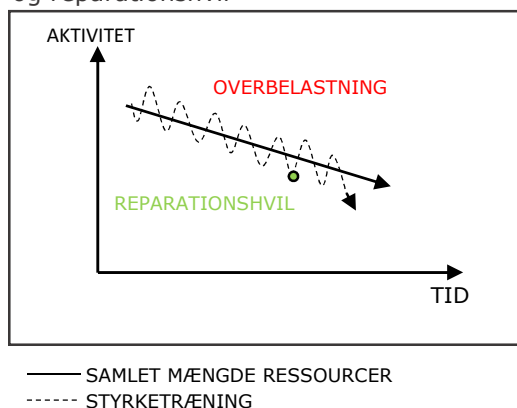
Har man **ikke** har kroniske smerter, kan man yde 120%, tage reparationshvil og derved opnå en større mængde ressourcer. Det er styrketræning et godt eksempel på (Model 1).

Model 1: Styrketræning og reparationshvil



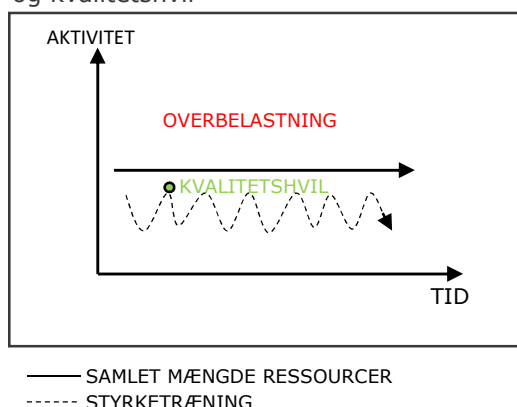
Men hvis du **HAR** kroniske smerter og bruger samme energi vil du hurtigt opdage, at din samlede mængde ressourcer falder, altså hvis du træner så hårdt, at du forværrer dine smerter (Model 2). Du kender måske allerede den onde cirkel af smerter, dårlig nattesøvn og stadig lavere energi? Måske også med stress, angst eller depression som en del af den onde cirkel? I begge tilfælde er det helt naturligt. For smerter og dårlig nattesøvn giver lavere energi. Det ved enhver. Desuden er stress, angst og depression naturlige følger af kroniske smerter. Kroniske smerter er et enormt komplekst fænomen så for ikke at gøre forvirringen total vender vi tilbage til fokus på, i første omgang, at skelne mellem reparations- og kvalitetshvil.

Model 2: Kroniske smerter, styrketræning og reparationshvil



Prøv at erstatte så mange reparationshvil som muligt med kvalitetshvil og prøv om du kan nøjes med at yde 80%. Du vil hurtigt opdage, at du får bremset det onde cirkel og stadig færre ressourcer. Måske ikke lige ved at regulere styrketræning som eksemplificeret i Model 3, men med helt almindelige dagligdags gøremål; Måske ved at sidde ned når du bader, ved at holde flere små ligge- eller gåpauser fra dit arbejde eller noget helt andet (Model 3).

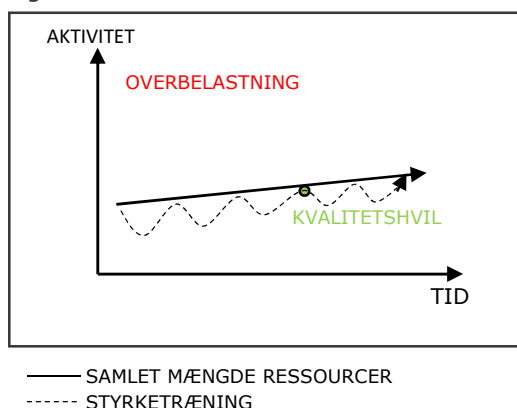
Model 3: Kroniske smerter, styrketræning og kvalitetshvil



Måske opdager du, at du skal stoppe før for at få dine kvalitetshvil eller at du godt kan yde lidt mere og alligevel få kvalitetshvil frem for reparationshvil.

Jo mere du kan yde, uden at overbelaste din krop, des mere øger du muligheden for at få flere ressourcer – selv om du bliver nødt til at acceptere, at du ikke kan det samme som du kunne før du fik kroniske smerter (Model 4).

Model 4: Kroniske smerter, styrketræning og kvalitetshvil



Der er STOR forskel på os borgere med smerter, også på os med kroniske smerter. Mange af os har muligheden for at tilpasse vores liv, vores aktiviteter og den måde vi bruger kroppen på, men det kræver tålmodighed, accept og gå-på-mod.

Ros dig selv for at blive ved med at prøve dig frem. Vi snubler alle henad vejen. Sådan er det at være menneske.

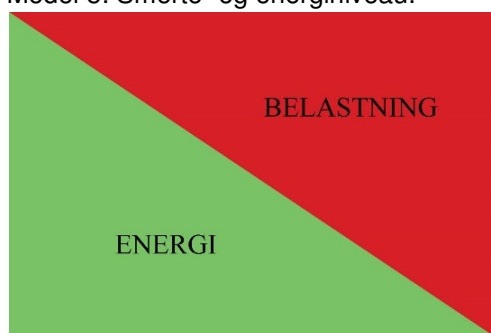
Nogen af os er så syge og har så stærke smerter, at denne øvelse ikke gør nogen forskel, men for mange af os er arbejdet med den et rigtig godt skridt på vejen til et godt liv til trods for smerter. Spørg dig selv om du har noget at tabe og om ikke det er et forsøg værd.

Øvelse 1.5: Belastnings- og energiniveau

En anden måde vi kan arbejde med første trin på er ved at arbejde med nedenstående model, som er udviklet af ergoterapeut Gitte Hansen fra smerteskolen.dk (Model 5). Vi kan bruge den til at forklare os selv og andre, hvordan det er at leve med et nedsat energiniveau pga. smerter, som Gitte havde tiltænkt den, men vi kan også bruge modellen til at acceptere at smerter hæmmer vores liv, idet vi arbejder med de øvelser jeg har lavet til modellen og derved bliver mere bevidste om hvordan smerter hæmmer vores liv.

Det grønne område i nederste venstre hjørne symboliserer energi. Det er den mængde ressourcer vi har til rådighed til eksempelvis at tænke og træffe beslutninger, til at kunne rumme og forstå os selv og andre. Det kan vi ikke når vi ligger i det røde felt som symboliserer belastning.

Model 5: Smerte- og energiniveau.



Kilde: Smerteskolen.dk

DEM UDEN SMERTER (MODEL 5A)

Hvis man vågner en morgen, uden smerter, og IKKE har været påvirket af smerter i løbet af natten, ligger man typisk i modellen, som illustreret med den nederste stiplede linje i Model 5a.

I løbet af dagen så stiger belastningen. Der er måske børn der skal gøres klar, en hund der skal luftes, et arbejde der skal passes. Sidst på eftermiddagen lander man så omkring den øverste stiplede linje. Nu har man så en vis mængde energi tilbage til indkøb, madlavning, rengøring,

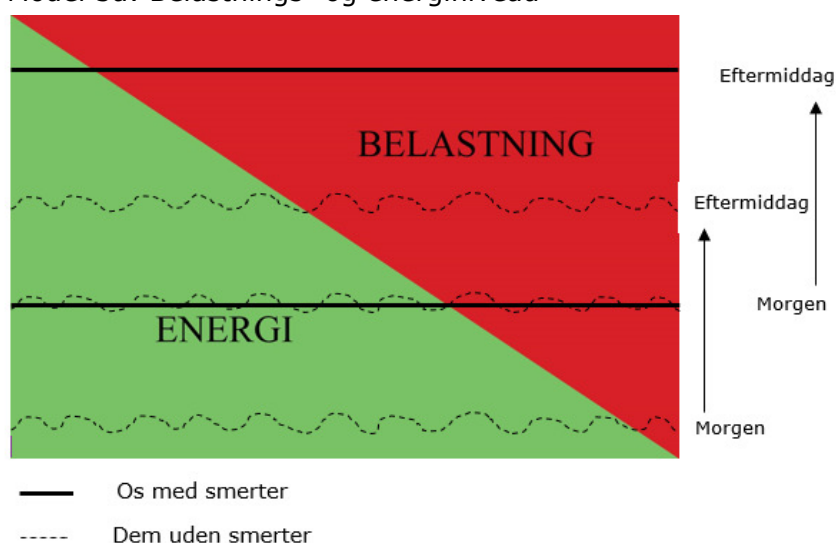
hjem, familie, sport og netværk. Hvis man kan passe et fuldtidsarbejde har man måske ligefrem økonomisk kapacitet til øget livskvalitet i form af rejser, massage, rengøringshjælp, take away for derved at spare tid på madlavning og opvask, mv.

OS MED SMERTER (MODEL 5A)

Os som vågner med smerter ligger typisk højere på modellen når vi vågner om morgenen. Derfor kan det blive et stort problem at få dagen til at hænge sammen. Vores energiniveau begynder, måske, som illustreret med den nederste sorte linje i Model 5a.

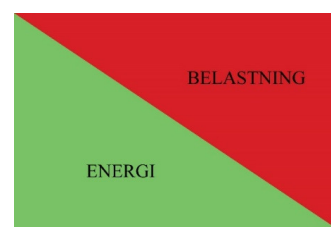
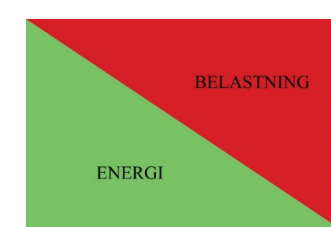
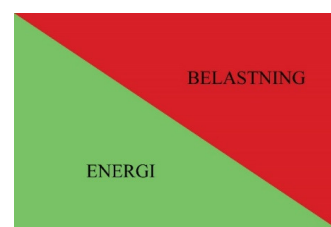
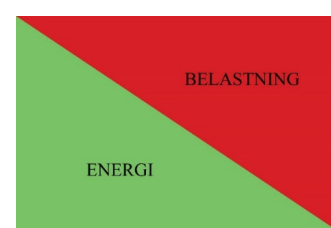
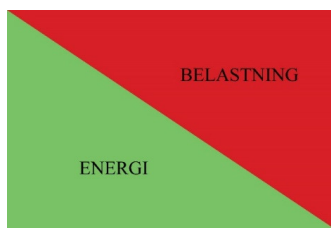
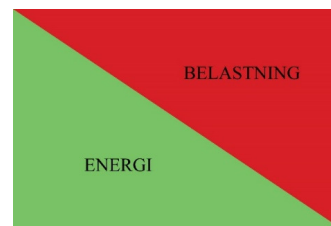
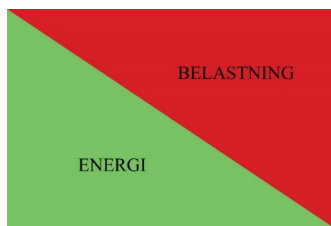
Når vi så har brugt energi og ressourcer på at blive klar til arbejde og måske har hjulpet børn i institution eller har luftet hunden, så ligger vi allerede højt i modellen. Så møder vi, måske, på arbejde. Vi lander lynhurtigt oppe i det røde felt hvor vi er svært belastede, som illustreret med den øverste sorte linje i Model 5a. Det efterlader stort set ingen energi og ressourcer til at passe hjem og familie med alt hvad det indebærer af basal rengøring, madlavning og familie – alt det der hører et ganske almindeligt menneskeliv til. Derudover har os med smerter sandsynligvis større behov for at gå til læge, på apotek, gå til fysioterapi og træning, psykolog eller andre former for behandling. Aktiviteter som vi simpelthen ikke kan på grund af smerterne – og hvad så med livskvaliteten? Hvordan skal der blive ressourcer til den?

Model 5a: Belastnings- og energiniveau



Prøv at føre dagbog over dine smerter og din energi. Her er syv små modeller du kan bruge indtil videre. Slå en streg i modellen morgen, middag og aften, som illustreret i Model 1a, for at blive bevidst om dit energiniveau.

Køb evt. en lille notesbog som du fortsat kan anvende til at føre dagbog over dine smerter og din energi, samt andre øvelser du kommer til at lave når du arbejder med programmet.



Øvelse 1.6: Smerterejistrering

Fortsæt med øvelse 1.5 og tilføj - ud for hver streg du slår i skemaet – at notere hvor stærke dine smerter(S) er på en skala fra 1-10 (Model 5b).
Fravær af smerter = S0 og uudholdelige smerter = S10

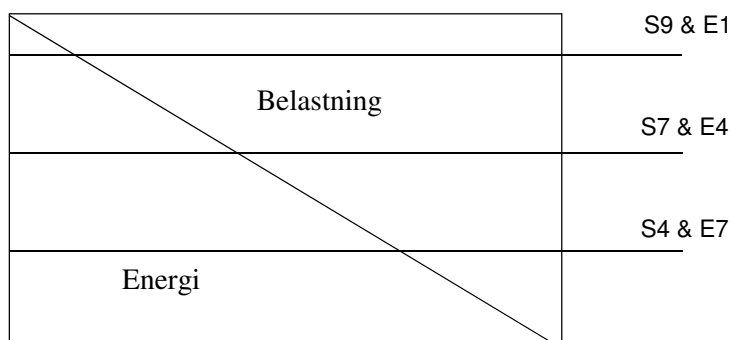
Øvelse 1.7: Energirejistrering

Fortsæt med øvelse 1.5 og 1.6 og tilføj dit energiniveau(E) - ud for hver streg du slår i skemaet (Model 5b). Ingen energi = E0 og masser af energi = 10

Øvelse 1.8: Beskrivelse af kontekst

Fortsæt med øvelse 1.5, 1.6 og 1.7 og tilføj små beskrivelser under dit skema (Model 5b).

Model 5b: Eksempel på 1.4-1.7



Morgen: Vågner med smerter og har sovet dårligt pga. smerter
Middag: Har luftet hund og gjort rent
Aften: Har været ved lægen

Øvelse 1.9: Refleksion

Når du har lavet øvelse 1.5-1.8 kan du reflektere over følgende spørgsmål

- 1) Hvordan forløber dit smerte- og energiniveau i løbet af dagen?
- 2) Er der sammenhæng mellem dit smerte- og energiniveau? Hvordan?
Hvis ikke – hvordan kommer det til udtryk i din dagbog?
- 3) Er der ting du gør i din dagligdag som hænger sammen med/ikke hænger sammen med smerter?
- 4) Er der ting du gør i din dagligdag som hænger sammen med, eller som ikke hænger sammen med, smerter på en anden måde end du troede før du begyndte at føre smertedagbog?