



Natasja Kalving Hansen

Frivillig mødeleder og stifter af ABMS

København

Mail: natasjakalving@abmsdanmark.dk

Facebookgruppe: ABMS København

Hej, Jeg hedder Natasja ~

Jeg har siden 2013 levet med smerter 24/7 hele året rundt.

Smerterne er vedvarende, så derfor har jeg altid øjne og ører åbne, for at lære mere om smerter og hvad jeg selv kan gøre for at skabe mig så godt et liv jeg kan, med de livsvilkår som jeg lever med.

Som frivillig i ABMS København, er det mit ønske;

At kunne være med til at skabe et trygt og kærligt rum, hvor vi i fællesskabet kan møde ligesindede,

At vi kan støtte og inspirere hinanden, at vi kan finde ro i et nærværende rum med plads til at reflektere og fordybe os, i det som vi hver især føler for under møderne, og at vi sammen skaber et rum hvor vi kan være helt os selv, føle at vi bliver rummet og lyttet til.....uden at skulle føle os misforstået og forklare os.

AT når vi går hjem fra et ABMS-møde, hver især kan gå hjem opløftet med glæde og endda måske være blevet fyldt med lidt fornyet energi.

Jeg har dyrket selvudvikling i 15 år og er derfor også lykkelig for at jeg til august 2021 bliver færdig med min uddannelse hos Sofia Manning og kan kalde mig certificeret coach

Ifht. smertehåndtering;

Har jeg nysgerrigt, åbent og observerende afprøvet rigtig mange ting af, på egen krop og sind og på den måde, fundet frem til min egen vej og hvad der hjælper mig bedst til at have et godt liv, med mere livskvalitet på trods af smerter og alt det som følger med i et liv med smerter.

Det er min erfaring, at ved at jeg selvkærligt skaber bevidsthed om min egen-tilstand, støtter mig selv i at opbygge, forebygge og restituere min krop og sind, kan holde til meget mere. Det er et balanceregnskab, som er i evig bevægelse. Nogle perioder kan jeg lidt og andre perioder kan jeg mere.

Det har jeg fundet fred med, så længe jeg husker at få fyldt op med glædesceller til de tider hvor smerterne insisterer på mere hvile end "normalt", det er hvad det er!

Jeg har i 8 år nørdet rigtigt meget med hjælp til selvhjælp. At det er vigtigt at vi har hele kroppen og sind med i arbejdet med os selv;

Mentaltræning, Mindfulness og meditation, Vejtrækningsøvelser, Afspænding- og strækøvelser, Triggers / fysisk og psykisk, Triggerpunkter / smertelindring
Stress-og smertehåndtering, Kost og kosttilskud, Selvomsorg..... Og der er altid lige noget mere, som jeg kan lære mere om.... jeg elsker det :-)

Når jeg kommenterer på ABMS' profil på Instagram @abmsdanmark.dk, skriver jeg under profilnavnet @kronisk_positiv_med_smerter og det er også her, jeg oftest deler brudstykker af mine tanker og hverdag fra min smerteverden.

Jeg har altid kunne finde noget positivt midt i kaos, men Kronisk positiv er ikke noget som jeg altid har været opmærksom på... det er noget som jeg ekstra aktivt har valgt at være, i takt med at jeg har skulle lære at leve med kroniske smerter og acceptere at smerterne, resten af mit liv vil være en del af mig.

Jeg fortæller meget gerne om min smertehistorie og alt hvad jeg har lært på min "smerterejse", så du er altid velkommen til at spørge:

Meget kort fortalt, så fik jeg i 2013 en formiddag ondt i lænden, mine ben blev tunge og dagen efter kunne jeg ikke gå pga. smerter. Jeg havde fået min første diskusprolaps! (Jeg kom heldigvis til at kunne gå igen)

Hvad har været og er mine udfordringer siden 2013;

NAKKEN: Slidgigt / Diskusprolaps i C7

RYGGEN: Ledskred i lænden som følge af flere Diskusprolaps i L3/L4 - L4/L5 (opereret i 2014, herefter Reprolaps) Og L5/S1 (opereret i 2016, herefter reprolaps) og som følger heraf også Nervesmerter, en skadet korttidshukommelse, En Nedsunken blære er det også blevet til og så har jeg noget Tinitus og andre småting som driller lidt, men værst for mig, er trætheden og udfordringerne med min hukommelse.

Jeg bor i 2650 Hvidovre sammen med min mand, vores 2 piger på 16 og 20 år. (Og 1 dejlig gammeldags brun labrador) og jeg deler næsten alt fra mit liv som smerteramt på godt og ondt... men MEST som KRONISK POSITIV, da jeg tror på at det jeg fokuserer på, er det som vokser, derfor får mine smerter også kun lige akkurat den opmærksomhed som er nødvendig for at jeg kan gøre noget ved dem. .

~

Det liv vi lever ~ Er det liv vi får ♥

~

Jeg har lært SÅ meget siden mit liv med smerter 24/7 begyndte i 2013... Både Fysisk og psykisk, men også hvad der sker/ er godt at vide rent praktisk i mødet med sygehusvæsen og kommune ☹️ og glædes over at jeg kan være til nytte og hjælpe til som frivillig mødeleder i ABMS København.... Jeg glæder mig til at se dig!

Det vi øver os mest på, bliver vi bedst til ~ og Sammen kan vi mere :-)

Glade hilsner Natasja