



”Knoppen och alla tankarna, dom är inte att leka med och detta tror jag många har fått känna på under den här tiden som vi alla varit med om.”

KRÖNIKA

Tina Persson

Våga prata mer & Våga lyssna mer

Vi befinner oss i oktober och oktober är en rosa månad. Många är duktiga på att köpa rosa bandet och andra rosa artiklar, men har du koll på vilken fond du bidrar till? Jag visste det inte själv, innan jag klev på min rosa resa.

Va? Vad är det du säger? Jag kände mig så lurad, men numera har Cancerfonden snäppat upp informationen. För du vet väl om att det är dom som sätter enorm rosa färg på oktober, men att även Bröstcancerförbundet finns där, men med ett annat rosa band och samma år efter år.

När jag ställer frågan, så har många blivit lika irriterade som jag blev en gång. Det är ju så självklart att pengarna går till Bröstcancerfonden, men så är det ju inte. Egentligen spelar det ingen roll, det viktiga är att pengarna går till forskning och idag finns det så många diagnoser vi behöver forska inom, så köp båda.

Det som också är viktigt att komma ihåg är att idag är cancer en folksjukdom. Det är så många fler som får diagnosen idag, men det är också viktigt att komma ihåg att många överlever. Inte alla, men så otroligt många fler tack vare forskningen.

Vi har enormt bra forskning så att fler kan överleva, men hur återtar vi livet? Det räcker liksom inte att vårdresan hjälper oss att ta bort diagnosen, utan här behövs det mer. Här behövs så mycket mer hjälp, till att ta hand om den mentala hälsan efter våra resor.

Så mitt budskap idag är att vi behöver prata mer om att återta livet. Å, egentligen spelar det ingen roll, vilken diagnos det gäller. Det finns så många olika resor, ta bara den som vi alla varit med om senaste tiden i stora eller små doser. Nu gäller det för alla, att återta livet både till kropp, knopp och själ eller hur?

Jag minns när jag berättade om att min vårdresa innehöll en operation och sen strålning, därefter en medicin under 5 år. Ok, sa många då var det ju inte så farligt du slipper ju tappa håret. Gissa om jag blev sårad, för ingen som inte varit med om en resa kan förstå att kroppen är en sak, men knoppen. Knoppen och alla tankarna, dom är inte att leka med och detta tror jag

många har fått känna på under den här tiden som vi alla varit med om.

Så låt oss våga prata, men låt oss också våga lyssna och bara lyssna. Vi behöver inte göra mer än lyssna. Nä, stopp prata inte och stör mig inte, när jag äntligen vågar prata och vågar berätta om mina tankar. Det är så otroligt lätt, att vi säger ok, jag lyssnar gärna. Men så händer det något, vi tar över och istället börjar vi som skulle lyssna, ge råd eller kanske berättar om något eget svårt.

Jag vet det är lätt hänt, men tänk till när du har lovat att lyssna att bara lyssna. Jag vet att känslan kan komma att usch nu blir det för mycket, jag måste bryta av pratet.

Så jag ber dig våga lyssna och bara lyssna, inget mer. Tänk på att när någon vågar fråga kan jag få berätta eller kan du lyssna, så är det enbart det dom vill ha tillbaka av dig. Kan du förstå att dom inte vill ha några råd om dom inte ber om det?

Sen om dom frågar om dina råd, fråga då gärna vad har du gjort innan istället för att ösa över råd som dom kanske redan har testade. Fråga vad vill du ha hjälp med? Vad har du provat tidigare? Vill du ha några råd, från min erfarenhet?

När du sedan har både fått prata och lyssnat, tacka för stunden ni har delat och kanske vi även kan ge varandra en kram framöver.

Jag vet det är inte alltid lätt att prata och det går inte att prata med alla människor. Jag kommer själv från en familj där vi sopade allt under mattan och vågade jag fråga, fick jag alltid till svar att jag var besvärlig. Jag önskar så att mina föräldrar hade vågat att lyssna, vågat prata och vågat ta konflikterna som kom, men hela tiden valde dom att lägga locket på och vad hände, det förstörde många år av mitt liv och säkerligen deras.

Men det jag också vet är att den jag är idag, är jag tack vare min bakgrund och många samtal. Så med denna enorma erfarenhet kan jag i min tur hjälpa dig till att stärka din självkänsla, ditt självledarskap och ditt Hälsokonto.

Så våga prata mer och våga lyssna mer i höst!

Stärk ditt Hälsokonto med
Hälsoinspiratören Tina Persson