”Våga lyssna, något mer behöver du inte göra

KRÖNIKA
Tina Persson

UNDER RADARN!

Kan jag gå under radarn? Eller behöver jag berätta?

Det är nu 10 år sedan jag fick kliva på min rosa resa. En resa jag gärna hade avstått, men livet ville något annat.

Jag minns så väl när jag fick vet att pärlan jag hade hittat på mitt vänstra bröst, var cancer. Min första tanke var, kan jag smyga under radarn nu eller behöver jag berätta?

Det jag tänkte var att hade det funnits strålning på Sunderby Sjukhus. Då hade jag kunnat gå under radarn, för själva strålningstillfället varje dag under några veckor var inte lång.

För min del behövde jag åka till Umeå ca 30 mil söder ut. Där jag åkte ner på måndag och kom hem på fredag, under fem veckor. Så skulle jag ta ut semester? Nä, utan när jag lämnade sjukhuset var det min chef jag ringde.

Det som hade varit komiskt under några år det var ju, tänkt om Tina blir sjuk vad gör vi då? Så jag rev av plåstret när jag kom till kontoret, där jag skrev ett mail att så här var det nu. Jag gav även tydliga instruktioner hur jag ville bli behandlad. Bra eller dåligt, men det var viktigt för mig. Fast jag hade ändå önskat att någon hade bara vågat komma in, med en kaffekopp och surrat en stund.

Att gå under radarn vet jag att det är många, som gärna väljer. För vi vet alla som varit med om en resa att nu ställer vi till det. Så går det att lösa under tystnad då är det ju det bästa för alla andra, men inte för dig själv.

Numera är det allt fler som får kliva på en cancerresa och idag är det många som får behålla livet, men inte alla. Så jag tänker nu när vi är i oktober månad, att vi ska alla våga prata om ämnet och då enbart med kärlek och omtänksamhet.

Jag vill att den skuld och skam, som jag kände och som jag tror många andra känner behöver förändras. För livet erbjuder oss olika resor, så låt oss inte straffa någon för att de får kliva på en cancerresa utan visa tacksamhet istället.

Tacksamhet och kärlek då personen i fråga får livet åter, och får fortsätta ett tag till. Men även vara tacksam och kärleksfull, där resan tar slut inom kort.

Allt enbart med kärlek och omtänksamhet, inget annat.

Så jag hoppas att fler ska våga prata, och våga lyssna. För när en person vågar berätta så har personen tagit mod till sig och oftast är det enda du behöver gör är att lyssna. Jag vet det är skrämmande att lyssna, men våga ändå och enbart med kärlek och omtänksamhet.

Våga lyssna, något mer behöver du inte göra. Och när personen som berättat är klar, säg då tack för att du vill dela med dig.

Det jag vet är att många idag inte vågar prata, för ingen vill lyssna eller så tycker dom att det där kan du ha för dig själv. Så tänkt om vi istället vågade prata om det, för att skapa ett sätt att ta hand om varandra på en arbetsplats eller en gemenskap eller i en familj.

Under några år drev jag After Work Clubben en träffpunkt för kvinnor som varit med om en resa. Dessa träffar blev verkligen omskakande för mig själv, men jag visste att det här var viktigt både för mig och för dom som kom. Det blev något så otroligt starkt, och där jag även idag har kontakt med några.

Detta var ett tillfälle där vi bara kunde prata om allt, något som ingen annan skulle klar av. Vi fick även vara med om liv som tog slut, och där vi även vågade prata om detta. För att prata och lätta våra hjärtan är viktiga. Enbart för att vi ska växa starkare och bli något mer än vi var förut.

AWC har en Facebooksida och i början av november kör jag en retreat för att fira 10 år!

Idag finns jag med i patient och närståenderådet hos Region cancercentrum i norr, en möjlighet där jag får delta med min expertis från min resa. Där jag även får vara med fler uppdrag och lyfta frågor speciellt inom cancerrehabilitering.

Det är fyra år sedan jag fick möjligheten att kliva på uppdraget. Visst känns det stundvis läskigt, då jag inte gillar det sjuka, men jag ser också att jag får vara med och göra skillnad. Därför är mitt fokus cancerrehabilitering, och det jag ser är nu händer det mycket inom Regionerna och det gör mig så tacksam och glad.

Att återta livet efter en resa är viktig! Så våga återta livet!

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson