

”Varje år kommer oktober och vi får ett extra rosa fokus.

KRÖNIKA
Tina Persson

Rosa eller Blå?

Därefter kommer november och vi går över till färgen blå. Kanske är den blå färgen inte lika intensivt som den rosa, men ändå movember är lika viktig eller hur?

Så vart hamnar ditt fokus under oktober och november?

Vill du helst sopa färgerna under mattan och prata om något annat? Köper du enbart det rosa designade bandet eller köper du även bröstcancerföreningens band?

Hur är det sen med det blå bandet? Får det också vara synligt på din jacka, som ett tecken på att du bidrar eller en mustasch?

Men sen då? Vågar du lyssna på när någon som är mitt i en resa, gärna skulle vilja prata av sig.

Vågar du det?

Vågar du vara den som vågar komma med en bullpåse och bara sitta kvar i soffan, utan att säga något? För vet du? Ofta är det enbart att slippa vara själv, som är det viktiga för den som är mitt i en resa.

Så jag tror att oktober och november är månader, där vi behöver våga lite extra. Våga bara finnas där. Bara våga lyssna, även om vi helst vill fly vår väg.

Där du vågar stanna upp och se människan, för den de är. Inte den resenären, som de för tillfället befinner sig i.

Det finns så många som inte vågar, för att de tror att de behöver ge råd. Men vet du vad? Du behöver bara våga sitta kvar och lyssna. Så enkelt, men så svårt eller hur?

Kanske kommer du att hamna isituationer, du inte kommer klara av. Och absolut det kan hända, men mest troligt kommer det enbart bli en kärleksfull stund, tillsammans med en underbar människa som just nu gör sin resa.

Det är så lätt att vi fokuserar på usch vad hemskt, tänkt om det kommer hända mej. Nästan som om en resa skulle smittas, men vad jag har hört så har det aldrig hänt eller?

Det handlar ofta om att vi inte kan relatera, när någon kliver på en resa. Även om vi idag, känner många som gjort en eller flera resor.

Det är lättare när någon bryter handleden, det är mer synligt och då blir vi mer hjälpsamma. Det upplevde jag själv, hur människor lättare delaktiga. En krossad handled nu kan du hjälpa till, men en rosa resa då är det svårt att relatera.

Det är nu 12 år sedan som jag själv fick kliva på min rosa resa och jag är oerhört tacksam att jag har fått fortsätta livet. Och under dom här åren har jag valt att engagera mig på olika sätt, för det känns så viktigt och för att jag väljer att modigt våga.

Absolut jag är också feg när det gäller det sjuka, men jag har valt att fokusera på hur vi kan skapa en livskvalité och hur vi kan återta livet.

Bara för att vi har fått våra liv tillbaka så vet vi inte hur länge, men till dess ska vi alla våga leva och hitta livskvalité.

Samhället fokuserar allt mer på att många idag får behålla livet, men det är fortfarande svårt för många människor att återta livet. Oftast för att vi inte riktig vet hur?

Vad är cancerrehabilitering för dig?

Självklart för många, men minst lika många har ingen aning och när ska den börja? När resan börjar eller slutar? Fast när slutar en resa?

Cancerrehabiliteringen börjar när du börjar din resa, för det handlar om livskvalité. Hur kan du se till att må så bra som möjligt under din resa, men även sen när behandlingar är klara. Hur kommer du då vidare?

Så vad innebär livskvalité för dig?

Kanske livskvalité skulle kunna vara att någon kommer förbi med nybakade bullar, för att bara dela sin tid med dig under en stund eller två.

Kanske skulle det kunna vara att hjälpa till med tvätten, för att orken inte finns där. Precis som när du bröt handleden och inte kunde själv. Så om du tänker efter, så finns det likheter eller hur?

Jag tänker också om du varit med om en resa och skulle vilja engagera dig? Det finns så många möjligheter och du kan välja ditt fokus. Det handlar inte bara om sjukdom och forskning, det kan handla om fika och pratstund i en samlingspunkt.

Kanske kan du genom ett studieförbund, startat upp en träffpunkt. Precis som jag gjorde för flera år sedan i Luleå, här blev det härliga samtal tillsammans med ett gäng underbara kvinnor mitt i eller efter deras resa.

Så våga vara modigt rosa och blå i höst!

Tina Persson
din mentala hälsoinspiratör Östersund