



Ditte Bach Pøde Poulsen

Grundlægger af ABMS

Frivillig mødeleder og stifter af *ABMS Aarhus*

Formand i bestyrelsen

Mail: dittepode@abmsdanmark.dk

Facebookgruppe: ABMS Aarhus

PRÆSENTATION

Jeg hedder Ditte og jeg er anonym borger med smerter.

Mine smerter begyndte i 2011 i forbindelse med bækkenløsning under graviditet, siden diskusprolaps og så har jeg diskusdegeneration i lænden.

Min formelle diagnose er komplekse kroniske non-maligne smerter. Pt er jeg i #jobafklaring og jeg forventer at blive visiteret til 12-15 timers #fleksjob i januar 2021.

Jeg er Cand. Mag. fra Aarhus Universitet, specialiseret i smerter og indlæring. Desuden har jeg kurser i neurovidenskab og smerte for fysioterapeuter og er certificeret mentor i Mindfulness for børn (0-18 år).

Jeg bor i hjertet af Aarhus med min mand, Rune, og vores datter Asta på snart ni år.

Jeg har tidligere arbejdet som rådgiver på Christine Centeret; en forening for voksne med senfølger af seksuelle overgreb i barndommen.

Senest har jeg været i virksomhedspraktik i 1,5 år hos Gosmer Fysioterapi hvor jeg bl.a. har arbejdet som personlig udviklingskonsulent med individuel vejledning i smerte- og stresshåndtering, samt gruppeforløb i Mindfulness for voksne mænd og kvinder med stress og smerter, samt i Mindfulness for børn og deres forældre.

Jeg samlede ABMS' program under min uddannelse på universitetet med mine studier af Anonyme Alkoholikere, forskningen i placeboeffekter, Mindfulness og

sundhedsvidenskabelige metoder som fx Læring og Mestring, Værdsættende Samtale, Motiverende Interview og meget mere relevant for os med smerter. Manualen konstruerede jeg på baggrund af mit speciale. Den sikrer, at vores ABMS-møder fungerer som en slags særligt indlæringsrum, samtidigt sørger den for, at vi ikke får en masse velmenende, men måske uønskede gode råd. Vi supplerer møderne med alle mulige andre fælles aktiviteter som gåture, fællesspisning, foredrag, workshops og meget mere. Vores stærkeste ressource er fællesskabets samlede positive erfaringer.

Jeg iværksatte ABMS i 2017 med det første ABMS-møde og siden er vi vokset og har stiftet forening, men vi er baseret på frivillighed og man behøver ikke betale medlemskontingent for at være med.

Jeg tror på, at vi står stærkest sammen, på tværs af smerteproblematikker, og at vi både kan få skabt lokale selvhjælpsgrupper i hele landet og, via vores forening, kan få skabt et socialøkonomisk arbejdsfællesskab.

Kærlig hilsen

Ditte