



Karen Bornhøft Fagerlund

Uddannet social- og sundhedshjælper

Frivillig v/ gåture i *ABMS Kolding*

Mail: karenfagerlund@abmsdanmark.dk

Facebookgruppe: ABMS Kolding

PRÆSENTATION

Hej, Karen her, 38 år.

Jeg bor i Kolding med min mand og vores børn på 11 og 15 år, samt vores højtelskede hund. Jeg er trådt ind i dette fællesskab som både smerteramt og pårørende - i håb om at kunne bidrage til mere fokus på smerteramte. Jeg vil arbejde for at det bliver mindre tabubelagt og mere anerkendt at være smerteramt (og ung) men ikke mindst pårørende.

Jeg er frivillig tovholder for en månedlig gåtur i ABMS Kolding. Det har jeg valgt fordi jeg syntes det er vigtigt at holde gang i kroppen så vidt det overhovedet er muligt, og jeg ved selv hvor svært det kan være at komme ud og bevare dele af det sociale liv - derfor vil jeg gerne række en hånd ud. Ikke mindst gør jeg det på baggrund af min egne erfaringer, men især også ud fra al den forskning der peger på at gåture, frisk luft og ophold i naturen generelt, nedsætter risiko for depression. Og jeg ved, at rigtig mange kroniske smerteramte har haft eller har en depression, inklusiv mig selv. Og med mine egne erfaringer med at det fysiske og psykiske hænger unægteligt sammen, syntes jeg det er ekstra vigtigt med gåture. Det giver mening for mig og jeg tror på at det er vigtigt at vi har noget at være sammen om - i Kolding.

Jeg er uddannet social- og sundhedshjælper i 2009, men har desværre måtte smide håndklædet i ringen for sidste gang i 2017, hvor jeg blev sygemeldt igen og et år efter startede jeg på ressourceforløb. I August 2021 blev jeg tilkendt fleksjob, primært pga. mine smerteproblematikker som bl.a. indebærer kroniske smerter i nakke/skuldre, samt lænderyg med periodisk udstråling ned i benene. Jeg har ingen diagnoser som årsag til mine smerter. Jeg har en skæv rygsøjle og er faldet en del gange på trapper hvor jeg har slået mit bækken. Jeg har prøvet et hav af forskellige ting igennem de ca. 19 år jeg har levet med, mere eller mindre kroniske smerter.

Når jeg ikke lige er mor, kone, frivillig eller jobsøgende, hænder det at jeg læser bøger, går mig nogle ture, laver (yoga) øvelser for at holde min krop mindst muligt smerteramt, deltager i foredrag og andre meningsfulde oplevelser. Jeg ser frem til nogle gode og lærerige stunder sammen med både frivillige og medlemmer.

