

Nyt fællesskab for smerteramte i Randers

FAKS - Foreningen af Kroniske Smerteramte og Pårørende har åbnet en lokalafdeling i Randers, hvor medlemmerne kan mødes, dele erfaringer og finde både socialt og praktisk fællesskab.

Borgere i Randers og omegn, der lever med kroniske smerter, kan nu se frem til et nyt, nærværende fællesskab. Lokalafdelingen skal skabe rum for fællesskab, gode grin og støtte i en svær hverdag.

"Lige nu er det primært fibromyalgi, vi er fælles om – men vi er langt fra en 'klynkeklub' – vi vil gerne fokusere på det positive og have det sjovt sammen, selv om vi alle ved, hvor svært det kan være at leve med kroniske smerter," fortæller Pia Esbjørn Madsen, der sammen med Tina Rewaldt Drachmann står i spidsen for den nye lokalafdeling.

Fra Facebook-gruppe til forening

De to ildsjæle startede oprindeligt med at samle ligesindede i en uformel Facebook-gruppe, fordi der manglede et lokalt tilbud til smerteramte i Randers. Det viste sig hurtigt, at behovet var stort. Hver måned mødes 15-25 deltagere, og det er ikke kun til hyggesnak, men også til vidensdeling og ikke mindst masser af gode grin. "Vi taler om alt fra hverdagsudfordringer til tips og tricks om behandling, og med det nye samarbejde med FAKS drømmer vi om at lave arrangementer med fx varmtvandsbassiner, musikterapi eller foredrag," fortæller Pia. "Det er alt sammen noget, der giver livsglæde og ny energi, når man kæmper med smerter i dagligdagen."

Socialt netværk og tryghed

For Pia og Tina handler fællesskabet om at skabe et rum, hvor man kan være sig selv – også på dårlige dage. Mange af medlemmerne er på førtidspension eller i fleksjob og nyder at være sammen med ligesindede i gruppen, hvor man ikke behøver at forklare sig, hvis energien pludselig slipper op. "Det betyder meget at kunne dukke op, selv hvis man kun kan holde til en halv time. Og hos os kender vi alle til den situation og ved, at ingen dømmer én. Det vigtigste er at føle sig set og hørt" siger Tina.

Masser af idéer i støbeskeen

Ud over de faste møder et par gange om måneden ønsker gruppen at udvide med aktiviteter som:

- Fælles ture og arrangementer
- Workshops, foredrag om behandlingstilbud og mestringsteknikker
- Hyggearrangementer, hvor der også er plads til grin og gode historier

Planen er også på sigt at finde en fast base i Randers – gerne et sted med god tilgængelighed, fx det lokale sundhedscenter, så flere kan deltage.

Velkommen i fællesskabet

Alle er velkomne til at være med, uanset om man selv er smerteramt eller pårørende. Pia og Tina håber, at flere i Randers-området får øje på tilbuddet og får lyst til at kigge forbi.

At være smerteramt er hårdt, men sammen bliver det lettere. Her kan man dele frustrationer, men også mærke, at der er noget at grine af og glædes ved," siger Tina.

Også hos hovedorganisationen er man begejstret for at byde Randers-afdelingen velkommen i det landsdækkende fællesskab. "Vi er enormt glade for, at vi nu kan tilbyde et endnu mere lokalt mødested for smerteramte i Randers og omegn. Jo flere steder vi kan møde folk i øjenhøjde og give støtte, jo stærkere står vi i kampen for bedre vilkår for kronisk smerteramte," siger forperson Iben Rohde.

Sådan kommer du i kontakt

Pia og Tina, FAKS Randers: [randers@faks.dk](mailto: randers@faks.dk)

Iben Rohde, forperson FAKS: [iben_rohde@faks.dk](mailto: iben_rohde@faks.dk)

Læs mere om FAKS: www.faks.dk

Om FAKS

*FAKS – Foreningen af Kroniske Smerteramte og Pårørende, arbejder for at forbedre livskvaliteten for personer med kroniske smerter og deres pårørende. Foreningen tilbyder rådgivning, støtte og information til medlemmer og samarbejdspartnere. FAKS har gratis og anonym rådgivning på **SmerteLinjen**, som er finansieret af Sundhedsministeriet og tilbyder hjælp inden for forskellige områder relateret til kroniske smerter.*