

Wie meistere ich ein Leben mit einer chronischen Krankheit?

Mein Name ist Bianca de Groot. Ich bin 43 Jahre alt und habe 2004 die Diagnose Fibromyalgie erhalten. Dies ist eine somatoforme chronische Schmerzerkrankung. Hierbei leidet man unter anderem täglich an wechselnden Schmerzen.

Da diese Krankheit nicht heilbar ist, musste **ich** mich damit auseinandersetzen, wie ich meinen Alltag **MIT** der Fibromyalgie gestalte.

In erster Linie galt es für mich, ich lass mich nicht von dieser Krankheit unterkriegen und mein Weg begann.

Trotz meiner vielen unerklärlichen Schmerzen ist es für mich wichtig, das ich einen geregelten Tagesablauf habe. Ich suche mir Aufgaben. Diese sind natürlich Tagesformabhängig.

Eine gute Zusammenarbeit mit meinen Ärzten, meiner Familie und auch meinen Freunden erleichtern mir den Umgang und ich kann wieder viele schöne Momente in meinem Leben genießen. Das bedeutet z.B. wenn ich einen Depressionsschub habe, kommt meine Familie und meine Freunde und sie sind dann einfach da. Sie schaffen es oft, mich aus dem Tief nach oben zu holen.

Viel Motivation und Freude hat mir der Beitritt... und die dann folgende Arbeit in der Selbsthilfegruppe gegeben. Hier Kann ich reden, zuhören, meine Talente ausleben und vor allem Spass haben.

Ich habe sehr viel durch die Gruppe erreicht,..... genauso ist es aber auch andersrum. Die Gruppe profitiert von mir. Z.B. haben wir ein Notfalltelefon eingeführt, über dieses Telefon kann jedes Gruppenmitglied jederzeit anrufen wenn Rededarf oder Fragen sind.

Die Gruppenarbeit füllt oft meinen Alltag und tut mir gut.

Ich habe gelernt die Momente zu leben und mich auch an kleinen Dingen zu erfreuen, dazu zählt z.B. auf der Terrasse zu sitzen und den frisch durch gearbeiteten Garten an zu schauen.

Mein Lebensmotto lautet : Jeder Tag ist ein neuer Tag....und eine Herausforderung,..... aber ich werde der Sieger sein !! Denn ich habe meinen Eltern, die leider schon verstorben sind, am Sterbebett versprochen...**Ich gebe nicht auf und ich schaffe das**....und das versprechen möchte ich gerne einlösen.

Vielen Dank fürs zuhören....