

UKENSNAVN

Lever med kroniske smerter

Anne Jorunn Syvertsen var langt nede da smertene begynte å ta over. I dag setter hun pris på de små gledene i hverdagen.

Navn: Anne Jorunn Syvertsen
Alder: 54
Sivil status: Gift
Yrke: Ufør
Aktuell: Har begynt å skrive og gi ut bøker på eget forlag

Carl Christian Engstad
carl.christian.engstad@lp.no

De siste tre månedene har du skrevet og utgitt fem bøker, alle på både norsk og engelsk, og i januar kommer bok nummer seks. Du er glad i formidling?

Det finnes ikke noe bedre på jord. Enten det er gjennom ord, noe en har laget eller i en annen sammenheng, så er det å spre lysglimt det fineste jeg vet om. Spesielt om du klarer å gjøre en liten forskjell for noen andre. Da blir du selv så glad.

Hovedtema for bøkene er opplevelsene livet med smerter og begrensninger har gitt, både på godt og vondt?

Etter hvert som kroppen min har gjort livet veldig mye mer begrenset, så setter jeg pris på de små tingene på en ny måte. Jeg sier ofte at for oss som lever med store smerter, så er selv de minste gleder veldig store. For dem som lever uten smerter og utfordringer, så kan store gleder ofte bli små.

Du ble ufør i fjor. Hvordan skjedde det?

Det startet i tenårene med en helt ufarlig kneoperasjon. Selv om kneoperasjonen var vellykket, så var det noe som skjedde, som førte til en smertetilstand i venstre kneet. Tre nye operasjoner ble gjort mens jeg var tenåring, uten at det hjalp. Kroppen fungerte på et vis i mange år, men jeg visste at smertene kom til å melde seg senere i livet. Jeg håpet det ikke ville skje før jeg var 80–90 år gammel, men dessverre begynte smertene å komme seg ut allerede i begynnelsen av 40-årene. Det ble mindre arbeid, og flere og flere sykemeldinger, helt til jeg i 2016 måtte legge ned firmaet. I fjor hadde smertene tatt så mye over at jeg ble erklært ufør.

Hvordan har det påvirket deg?

Smertene har gjort det så å si umulig å gå i trapper. Jeg har hatt dager hvor jeg har vært på soverommet hele døgnet, fordi jeg ikke kom ned trappa. Til slutt solgte vi båten og la ut huset for salg, fordi jeg så ofte var «fengslet» til overetasjen. Vi var innstilt på å flytte, helt til jeg i år fikk installert en heis i bolli-



EGET FORLAG: Anne Jorunn gir ut bøker på eget forlag.

gen, som gjør at jeg kan komme meg ned i stua og ut i hagen. Det åpnet en fullstendig ny verden for meg. Smertene er like intense, men bare det å kunne komme seg ut hver dag er jo helt fantastisk.

Selve smertene i kneet er en konstant tilstand?

Det verker hele tiden. Det å ha en slik tilstand, som fører til en så sterk begrensning i hverdagen, blir faktisk en sorgprosess. Jeg har tapt nesten all min bevegelsesfrihet. Jeg kan ikke gå i skog og mark. Jeg kan ikke sette meg på sykkelen og ta en søndagstur. Noen dager må jeg holde senga, fordi jeg ikke klarer å stå på beina. Men underveis i min sorgprosess, så lærte jeg å aksepterte min nye hverdag. Jeg begynte å spørre meg hva jeg likevel kan gjøre.

Du begynte å se muligheter?

Jeg klarer i dag å se at det er muligheter, selv i de nye rammene jeg nå har rundt livet. En viktig åpenbaring har vært å innse at jeg aldri har en hel svart dag. Det finnes alltid noe å være takknemlig for. Det kan virke helt bekmørkt når dagene er så vonde at tårene renner, ikke fordi jeg er lei meg, men fordi kroppen ikke orker smerte. Likevel er det også på de dagene utrolig godt med kaffe, og da var det jo et lite lysglimt der likevel. Det er ganske kjipt innimellom, sabla kjipt, og det kan føles urettferdig, men du havner fort i en farlig spiral om du kun skal tenke negative tanker. De store og viktige oppdagelsene ligger ofte i de små hverdagsopplevselene. De små lysglimtene i hverdagen. Og det er essensen av lærdommene og

erfaringene jeg har gjort meg, som jeg ønsker å dele med andre.

Slik begynte skrivingen?

Jeg har holdt en del seminarer og foredrag om mine opplevelser, og det var flere som mente at jeg burde begynne å skrive. Det handler mye om å ikke føle seg god nok som kristen når en har kroniske smerter, men alle – uavhengig av tro – kan kjenne seg igjen i det jeg skriver. Uansett hvor mye «gråstein» det er i livet, så finner en noe gull innimellom. Og noe av det gullet finner ofte ikke dem som ikke har smerter.

Den ene boken handler om å skrive ned alle komplimenter og hyggelige tilbakemeldinger en får. Og så er det med navnet «Noe fint hver dag», hva går den ut på?

TI KJAPPE

Film:
«Pretty Woman».

Bok:
Paul Hoffmans historiske romaner.

Musikk:
Russ Taff. Min gode, gode venn.

Matrett:
Egenlagd hønsefrikassé

Drikke:
Kaffe!

Hobby:
Baking, håndarbeid.

Nettsted:
Kingsgateway.no

Reisemål:
Gleder meg til å komme tilbake til østkysten av USA og til Ungarn.

Hva liker du med å bo i Lillesand?

Nærheten. Det store i det lille. Det å ha alt rett rundt hjørnet. Vi har det så fint i Lillesand.

Hva savner du i Lillesand?

Jeg skulle ønske det var enda flere butikker i sentrum. Men Lillesand, slik det er i dag, har egentlig alt, så vi er kjempeheldige.

Se på bildet du har på veggen. Husker du ennå hvor fint du syntes det bildet var? Boken handler om å gjenoppdage disse tingene i hverdagen, det fine som får oss til å smile. Jeg har laget et tiukers prosjekt for å gjenoppdage det fine vi har rundt oss, for eksempel det vi har på kjøkkenet. Hva gjør deg glad på kjøkkenet ditt? Hva synes du er viktig? Hva synes du er fint? Skriv ned en ting hver dag. Så i ukene etter gjør du det samme i stua, i nabolaget og med venner. Det handler om å gjenoppdage det du ser hver dag, men som øynene til slutt ikke ser.

Hva har du planer om framover?

Jeg gir ut bøkene på eget forlag, King's Gateway. Vi skal begynne å publisere en del videoer og hendelser på sosiale medier. Jeg har aldri vært redd for å stikke hodet fram, men det blir en veldig rar og ny måte å være synlig på.