

Anetts långa väg tillbaka

Från förtidspension till ny livslust med Qi-terapi

Efter otaliga utredningar fick hon diagnosen fibromyalgi och kronisk trötthetssyndrom. Obotligt enligt den traditionella sjukvården.

För tre år sedan dömdes hon ut av Försäkringskassan och fick förtidspension på heltid. Först då kunde Anett Limseth Fägersten i Uddevalla försöka börja leva igen.

- Jag slapp kontroller och utredningar och fick tid att tänka över vad jag egentligen ville med mitt liv, säger hon.

Det är svårt att tro att kvinnan som tar emot i radhuset på Boxhult var redo att ta sitt eget liv för tio år sedan. Hon är fräsch, brunbränd och oerhört entusiastisk över sina nyvunna kunskaper om det som kallas Qi-terapi. Nu ägnar hon sitt liv åt att hjälpa andra människor att inte hamna så långt ner som hon själv gjorde en gång.

- Det gäller att vilja och att våga ta hand om sig själv. Att lyssna på kroppen, säger hon.

Kroppen sa stopp

Anett, som nu är 42 år, var tidigare en mycket aktiv tjej. Hon spelade handboll och sprang Lidingsloppet sex gånger. Hon utbildade sig till undersköterska, men kom på att hon hellre ville jobba inom hotellbranschen. Ryggskotten hon då och då åkte på nonchalerade hon och fortsatte köra på. Så där höll det på tills kroppen en dag sa stopp, nu får det vara bra. Då hade hon fött två barn ganska tätt.

- När jag tänker efter inser jag att jag inte brydde mig om att lyssna på kroppens varningssignaler förrän det var för sent. Två graviditeter var droppen. Kroppen bröt i hop, berättar hon.

Hon rasade i hop totalt och tvingades 1992 söka för sina problem hos den traditionella sjukvården. Hon blev sjukskriven efter föräldraledigheten 1993. Åren 1990-1994 minns hon som i ett töcken. Hon skickades fram och tillbaka inom sjukvården. Hennes mamma Björg och en dagmamma hjälpte till att ta hand om de båda sönerna. Maken Jesper fick dra ett tungt lass hemma.

- Jag var nere både fysiskt och psykiskt. Att vara en sån aktiv människa och bli berövad det livet. Det var ett hårt slag för mig, säger hon.

Förtidspensionär som 39-åring

Utredningarna avlöste varandra, och hon prövade på allt. Till slut kom sjukvården fram till att hennes sjukdom var psykisk och att hon skulle äta antidepressiva medel.

- Medicinerna gjorde mig till ett vrak. Då bestämde jag mig. Jag låg hellre utslagen av värk och var klar i huvudet. Medicinerna var ingenting för mig, säger hon.

Efter det såg Försäkringskassan inga fler möjligheter att erbjuda Anett. Hon fick förtidspension 39 år gammal.

Efter att hon prövat olika alternativa behandlingsformer fastnade hon för Qi-gong och akupunktur. Så småningom fick hon se en annons i tidningen om en utbildning till Qi-terapeut enligt Existensmaximun-metodiken.

Självstudier

- Tillsammans med familjen bestämde jag mig för att satsa på den utbildningen under ett år, med självstudier och träffar vissa helger. Det var tufft många gånger, som när min man i princip fick baxa mig till en träff. Efter den låg jag i flera dagar, men det har trots allt varit värt allt slit. I början behandlade hon vänner och bekanta med moxaljusakupunktur. Så småningom har hon kunnat utöka verksamheten och startade till slut eget företag. Där håller hon också kurser i Qi-gong.

Beredd att utöka

- Nu har jag begärt delvis vilande sjukpension för att utöka arbetet. Det viktigaste är att det är jag själv som vill det. Ingen har tvingat mig, säger Anett.

Hon använder också behandlingsmetoden på sig själv. Från att ha varit i princip orörlig har hon mer och mer börjat våga röra på sig fysiskt. Förra sommaren upptäckte hon hur skönt det var att cykla. Från början var det tufft. Då orkade hon cykla 500 meter och gick 100 meter om

valtannat.

- Men jag gav mig inte och det kändes bättre och bättre. Nu cyklar jag en och en halv mil flera gånger i veckan. Jag gör det i sån fart att jag blir svettig. Helt underbart för en vanligtvis fysisk person som jag, säger hon.

Qi-terapi med ljusakupunktur och qi-gong bland annat har inneburit ett nytt liv för Anett. Hon poängterar dock att hon hela tiden utgått från sig själv och sina egna behov när hon sakta men säkert kommit tillbaka till livet.

- Det kan låta egoistiskt att ta vara på sig själv i första hand, men mår jag bra blir jag också en bra mamma, hustru och vän.

Karin Carlsson
Bohuslänningen
451 83 Uddevalla

0522-99 221
070-208 70 17

karin.carlsson@bohuslaningen.se