

# Min vistelse på Vidarkliniken.

## Bakgrund:

Jag har haft förmånen att bli sjuk, så sjuk så att jag har fått ynnesten att vistas på Vidarkliniken i Ytterjärna.

Vidarkliniken är ett antroposofiskt behandlingshem, ett sjukhus, eller vad jag skulle vilja kalla ett "friskhus". Det drivs som en allmännyttig stiftelse, utan vinstsyfte och i samarbete med Sthlms landsting med upptagningsområde över hela landet och i grannländerna. Vi hade erfarenhet av både en finsk och en norsk medborgare.

Jag som drabbats av bröstcancer ett halvår innan vistelsen fick mina veckor ersatta av landstinget. Mot en egenavgift av 80 kr / dag fick jag den bästa tänkbara rehabiliteringsvård under loppet av två veckor.

Jag hade faktiskt längtat till Vidarkliniken sedan jag för 5 år sedan tillbringade ett par dagar tillsammans med min då cancersjuka mamma som vistades där för rehabilitering. Hon avled straxt därefter, de kunde inget göra för henne där heller, mer än att få henne att inse hur sjuk hon faktiskt var.

Bara att komma dit var jobbigt, då jag kom ihåg hur det var att vara där med mamma och igen gå igenom känslor som jag stoppat undan. Nu var jag emellertid öppen för reaktioner av det här slaget och inte rädd för vare sig fan eller trollden. Det som behöver komma ut i form av gråt eller annat måste upp till ytan för att läkning ska äga rum, resonerar jag.

Jag var opererad för den 2 cm stora brösttumör som jag själv upptäckt i somras då jag mitt i livet plötsligt hade insett hur underbart det var att leva. Jag undrade om livet verkligen kunde vara så här bra för mig och fick nästan nypa mig i armen för att känna att det var på riktigt.

Så en dag i juli, när jag av någon anledning kände på mina bröst, var det något som sa mig att det inte stod rätt till. Hade ett halvår tidigare känt något mycket litet i mitt vänstra bröst som jag negligerat av tidsbrist. Detta hade nu utvecklat sig till en 2 cm stor tumör. Jag fick snabbt tid för operation och det blev en tårtbitsmodell. Under operationen tittade man också mikroskopiskt på tumören och konstaterade ingen spridning till lymfkörtlarna.

Jag slapp alltså cellgifter men rekommenderades strålning under 5 veckor. Bara det kändes som julafton och födelsedag på samma gång, att det inte var någon spridning. Jag var tacksam och glad över beskedet men hade nu strålningen att ta ställning till och dessutom den antiöstrogenbehandling man rekommenderade, då tumören ansågs vara östrogenkänslig.

Jag funderade på hur en strålning av mina för övrigt friska celler skulle påverkas och ta skada under en sådan stark påverkan. De eventuellt kvarvarande cancerceller skulle successivt dö medan även friska celler skulle skadas. Efter ett studiebesök på radiumhemmet bestämde jag mig för att säga ja till strålbehandling. Jag åkte till och från den stora kanonen under 5 veckors tid. Behandlingen tog inte lång tid men resorna var betungande och strålskadorna visade sig vartefter.

Under tiden läste jag om alternativa behandlingar i böcker som; "Mina förklädda gudar" av Arne Reberg och "Kärlek, medicin och mirakel" av Bernie Siegel. En annan bok i ämnet var Resan av; Brandon Bates. I dessa böcker fanns tips om läkning och behandling av annan karaktär. Här stod bl.a. att läsa om det mistelpreparat jag redan låtit sätta in i form av Iscadorsprutor som skrivits ut av en antroposofisk läkare i Järna.

Jag hade tagit sprutorna en tid. Jag som inte tidigare kunde se på när man tog blodprov, hade nu via min husläkarmottagning, lärt mig att sticka mig själv 3 ggr i veckan med uppehåll för helgen. Under strålningen fick jag emellertid en sådan kraftig reaktion att jag blev tvungen att göra ett uppehåll. Jag var däremot förhållandevis pigg under hela hösten och blev till skillnad från andra inte ens förkyld. Mistelpreparatet höjer bl.a. immunförsvaret och ökar motståndskraften mot sjukdom i cellerna.

Nu hade jag bara att ta ställning till om jag skulle sätta in det antiöstrogenpreparatet man rekommenderade. Svåra beslut att fatta och min kloka pappa undrade om jag inte bara skulle lita till doktors order. Jag försökte förklara något som jag inte själv förstod, nämligen att jag själv vill veta vad som händer i min kropp. De tabletter jag skulle ta under 5 år, skulle blockera förmågan att ta upp östrogenet i kroppen. En process som kan jämföras med klimakteriet som jag ännu inte riktigt kommit in i.

Blodstörtningar, svettningar, vallningar, flytningar och störd sömn var inte precis vad jag såg fram emot. Har haft sömnproblem förr och reagerat kraftigt på medicinering så jag vet vad min kropp brukar tycka om sådant. Ringde en bekant som varit länge i cancerbranschen och undrade vad han hade att säga om saken. Han sa att om jag ville leva så länge som möjligt så skulle jag ta preparatet. Efter mycket övervägande började jag ta medicinen. Gjorde också ett besök hos en överläkare, Eva von Trampe på Sofiahemmet som övertygade mig att det bara var bra att jag dessutom tog ett antidepressivt preparat sedan 5 år. Detta preparat skulle minska biverkningarna, hävdade hon.

Jag kände inte mycket av några biverkningar och det var ju skönt. Hade däremot hittat en ny liten knöl i mitt andra bröst som jag ganska omgående fick ett ultraljud på. Man konstaterade att det bara handlade om en fettknöl och att jag kunde andas ut. Min läkare tyckte att jag överdrev och ställde konstiga frågor. Han menade att det inte hade kunnat bildas en ny cancer så snart. Själv hade jag just träffat en kvinna som drabbats av två brösttumörer bara inom loppet av en kort tid. Hon hade opererat bort båda två.

I och med alla mina funderingar och tvivel kom jag i kontakt med högsta chefen för all bröstcancervård i Sthlms län. Jag fick en tid hos dr. Jonas Berg som tog emot i fluga och var ytterst frustrerad över att han inte fått min journal än. Han lugnade dock ner sig då han fått journalen i sin hand och kunde möta mig som patient. Han blev dock upprörd igen, då det saknades ett värde i min journalrapport efter operationen.

Detta värde skulle det visa sig var viktigt med anledning av den medicin jag fått. Om detta värde var positivt, så hade jag fått fel medicin. Han lovade att faxa efter ett besked så snart som möjligt. Jag fick en ny tid. Han kände inte den lilla knölen, då jag precis haft mens och bröstet var ojämnt och svåra att undersöka. Värdet heter R2 Noy.

Efter min vistelse på Vidarkliniken hade jag mitt läkarbesök hos doktor Berg inbokad. Det blev i och för sig inställt och sköts fram en vecka. Det var någon konferens i Nice och jag undrade om jag inte kunde få följa med. Veckan därpå var jag ånyo på dr. Bergs mottagning på KS. Han hade ny fluga och ny frustration. Journalen fanns men den här gången saknades det värde han låtit skicka efter. Läkaren på Danderyds sjukhus hade aldrig mottagit hans förfrågan, visade det sig. Han bad mig verkligen om ursäkt och beklagade det hela, säkert 5 ggr.

Den här gången hittade han i alla fall den lilla knölen som enligt dr. Berg var ca; 2 mm och litet svår att känna. Men han sa att han förstod vad jag menade när jag reagerat på upptäckten. Om det nu skulle visa sig vara en cancertumör hade vi i alla fall upptäckt den i tid den här gången. Det var ungefär så här jag kände den första, förra hösten innan jag hittade den större tumören. Nu kunde det dock inte göras en punktion på KS direkt, utan jag fick vänta på en remiss till Danderyds sjukhus inom ett par veckor. Vidare skulle Dr Berg ringa mig om det saknade värdet, snarast möjligt.

Jag är tacksam för att jag har varit så angelägen i det här fallet att jag har fått träffa en läkare som faktiskt tar min oro på allvar. Kan man upptäcka tumörer i tid så är det ju bättre än om de hinner växa till sig och kanske sprida sig vidare till lymfsystemet. Vidare tog Dr Berg fram en forskarrapport från USA, där man såg ett samband med intag av antidepressiva preparat och antiöstrogenmediciner. Man menade i rapporten att medicinerna kanske kunde påverka varandra, så att de blev överksamma. Kanske därför jag inte fick några biverkningar och i så fall åt de antiöstrogena medicinerna i onödan.

Alla dessa läkarbesök och funderingar kring hälsa och sjukdom, medicinering och recept hit och dit, gör en trött. Kroppen är hela tiden inställd på försvar av någon form och man ska dessutom hinna med att jobba så gott det går. Så ska man hålla sig igång och träna så att man orkar med och inte får andra nya sjukdomar. Det är ett heltidsarbete att vara sjuk. Det var därför jag var så tacksam och glad över att få komma till Vidarkliniken. Jag såg fram emot det och hade ordnat med allt hemma, så att sonen på 17 år skulle klara sig själv med hund, skola, jobb och fjällvistelse. Hade vidtalat litet back-up i form av f.d. svärmor, pappa och grannar.

Packade mina kläder, mediciner och litet böcker i min lilla bil och styrde kosan söderut. Det var inte första gången jag var i Järna och varje gång behöver jag bara närma mig Södertälje, så känner jag ett inre lugn sprida sig i min kropp. Sättet att leva i Järna tilltalar mig. Det är mycket lugnare och vänligare överallt. Jag har lunchat därnere och lyssnat på samtal vid borden och erfårit helt unika diskussioner som handlar mer om hur man har det och hur man mår, än hur mycket man har att göra eller ska hinna med.

Det är också vanligt att grupper av människor kommer in med någon eller några utvecklingsstörda i släptåg och de är med som en naturlig del. Inom antroposofin kallas dessa människor för VIP- Very Important Person och man räknar med dessa människor inom den socialterapi man bedriver. Man hejar och stannar och pratar med till synes vilt främmande människor. Man cyklar, eller promenerar i större utsträckning och jag tycker tempot är lägre än i t.ex. Stockholm.

På den lokala restaurangen är det självklart att man får litet av det och litet av det om man har svårt att välja bland rätterna. Man blir bemött med ett leende och i butiker, t.ex. Weleda är alla så vänliga och hjälpsamma. Ingenting känns konstigt eller onödigt att fråga om. Det är

bara att ställa frågor så får man ett lämpligt svar. Man blir lyssnad på som människa. Man blir ofta tillönskad en trevlig dag med mening.

## På Vidarkliniken:

Väl framme, får jag i receptionen en nyckel till mitt rum och blir hjälpt med min packning från entrén. Nej, jag ska inte bära, det gör en sköterska åt mig. Jag får ligga i det bästa rummet med utsikt mot det öppna landskapet. Fönstret går lågt ner så man har fin utsikt mot naturen. Färgerna är milda och ljuset från de specialdesignade lamporna diskret. Hela färgsättningen av Vidarkliniken är i milda pasteller. Korridorerna är inte raka, utan litet välvda, allt för att skapa en behaglig stämning av inbjudande karaktär.

Jag blir mött av den sköterska som hade hand om min mamma, när hon låg där, kommer vi på efter att ha pratat litet. Hon är liksom alla sköterskor, mycket vänlig. Jag får information om allt som händer på kliniken, läkare, sköterskor, telefonnummer, mattider etc. Redan då jag kommer in blir jag ombedd att stänga av min mobil, vilket jag hade räknat med och inte ser som någon belastning, snarare tvärtom. Det finns ingen radio, ingen TV, eller video. Inte heller det ser jag som något problem, då jag aldrig ser på TV hemma heller. Besök kan man få när man vill men helst på helgen, då det inte är några behandlingar.

Dags för första måltiden: vegetarisk lunch med soppa, huvudrätt och te på maten. Lunchen består av mycket råkost och dessutom mjölksyrade grönsaker. Det gäller att stoppa i sig så mycket nyttigt som möjligt. Jag äter inte så mycket kött, så det vegetariska köket passar mig utmärkt. Dessutom har jag valt en mjölkfri kost som jag senare får hjälp med att balansera. Här serveras den vegetariska kosten med fisk en dag i veckan och ägg lika ofta. Dessutom serveras 28 specialkost, av olika slag varje dag till lunch och middag. Specialkosterna serveras på brickor med namn så att alla kan få avsedd kost för sitt behov. En väldigt engagerad kock föreläser en kväll om kosten, olika sädeslag och nyttigheten i bröd. Det serveras ca: 4 olika sorters nyttigt bröd och hårt bröd till frukost, lunch och middag. Brödet bakas på Saltå kvarn ( sedan 1964 ) som ligger i närheten och en del bakas i köket.

Maten är lika god varje dag och framförallt känns det som himmelriket att bli serverad bara det nyttigaste och bästa man kan tänka sig. Efter maten är det vila med leveromslag för att främja matsmältningen. Oftast somnar jag och det känns nyttigt på något vis att ”sova på maten.” Vi får även lyssna till en dietist som pratar kost med oss och svarar på frågor. Hon presenterar också en hel del kokböcker.

Jag får också träffa en dietist som går igenom mitt kostintag under en hel dag och som tipsar mig om vad jag kan äta, då jag utesluter mejeriprodukter. Jag får listor med mig hem och tips om hur jag ska äta för att faktiskt gå upp i vikt, då jag ligger litet under min vikt. Tips på nyttiga mellanmål och pålägg, frukost, lunch och middagstips  
När vi väl blivit introducerade till rutiner, mattider, terapier etc. får jag träffa min läkare. Vi får börja med att torka upp en utspild vas på golvet.

Hon kryper helt lugnt ner på golvet och hjälper mig att torka upp det utspilda vattnet. Vi slår oss ner vid bordet framför fönstret. Hon går igenom mina behandlingar jag kommer att få och tar blodtryck, samt går igenom tidigare tagna prover som jag ej fått svar på ännu. Vidare går hon igenom de sprutor jag tidigare börjat ta men avbrutit efter strålningen. Hon undrar om det är något jag vill tillägga och säger att det är bara att säga till om det är något jag behöver

r. Efter det samtalet får jag också träffa en sköterska som går igenom ytterligare saker och undrar om det är något jag glömt att berätta. Det visar sig att det är en hel del jag glömt och sköterskan lovar att komplettera till doktorn. Känns skönt att de är så noga med mig och kollar upp allt.

En av andemeningar med den antroposofiska läkekonsten är just den att man ser holistiskt på sjukdom och läkning. Man är inte en sjukdom i deras ögon, man är en människa som har en sjukdom. Det gäller att hjälpa individen att hitta sin egen förmåga till läkning. Vidare sitter man vid bordet och äter och ingen pratar sjukdomar eller diagnoser. Det står en liten skylt på varje bord som talar om att vi bör tänka på att alla inte uppskattar att prata sjukdomar. Självklart kommer man in på det ibland och de som tycker det är ok gör det i alla fall. Vi har i största utsträckning väldigt trevligt vid vårt bord och vi blir som en liten familj, där man först presenterar sig och välkomnas eller välkomnar beroende på hur länge man varit där. Folk kommer och går, så det blir hela tiden nya ansikten vid borden.

Vi fattar tycke för varandra och det känns naturligt att krama om de som åker och att själv bli omkramad när man lämnar Vidarkliniken, efter en eller två veckor. Vi har också samkväm på kvällarna med musik och berättande på programmet, framför en sprakande brasa. En man är duktig pianist och vi har en sångkväll tillsammans. Alla som vill bidrar med sitt kunnande för att höja trivseln. Det blir diskussioner och en del smålaka kommentarer, när vi lär känna varandra väl. Allt är dock med respekt och förståelse för varandras olika sjukdomar och vändor det för med sig att vara som många svårt sjuka. Det råder en kärvänlig anda.

Vi har alla specialkomponerade terapier att följa. Dagen börjar kl. 7 med medicin och provtagning, injektioner etc. Antroposofiska mediciner delas ut och skolmediciner intas på egen hand. Temptagning sker för egen maskin och sprutorna får jag också klara på egen hand och nu tar jag dem i magen istället för i bröstet. Efter mediciner och sprutor ska man vila. Det vilas över huvud taget mycket på kliniken och så är det varmt. Det är varma täcken, värmeflaskor och varma fotbad. Jag har problem med huvudvärk och får då senapsfotbad som botemedel. En sköterska undrar när jag vill ha mitt fotbad och vi kommer överens om en tid.

Hon kommer intassande på avtalad tid med den doftande senapsblandningen och rör ner blandningen i det lagom varma vattnet. Jag sänker ner mina fötter upp till vaderna och blir omlindad med en filt, för 12 min njutning i tystnad. Det mesta sker under tystnad, sköterskorna rör sig likt gaseller i ultrarapid och deras händer är likt smekningar på en barnkind. Efter de 12 min kommer sköterskan intassande igen och tar den handduk som täckt mina knän och tar upp ett ben i taget och torkar fötterna så varsamt som vore de av glas. Sedan får jag vila en stund. Likadant är det med de beninsmörjningar jag får med rosenolja för att sova gott. De är utförda med yttersta varsamhet och en känsla som ger efterklang länge länge.

Jag har en spänd nacke och efter det att jag påtalat detta blir jag ordinerad nackinsmörjning. När passar det mig att få behandling? Samma känslighet, samma lätta respektfulla beröring, varsamma händer som smeker in lavendelolja tills jag nästan faller i trans och det är dags för ny vila. Jag tror att jag är så nära paradiset som jag aldrig tidigare varit. Avspänningen från nacken sprider sig till resten av kroppen och gör nytta för hela mig. Jag sover oftast gott på nätterna och på lunchvilan.

Nu har också terapierna satt igång i form av läkeerytmi, en rörelseterapi med vitaliserande inverkan på olika organfunktioner. Man gör olika rörelser för att stärka eller bryta ner och förändra funktioner i kroppen. Jag njuter av att utföra de olika rörelserna som påminner en del om den qi gong jag brukar träna. Jag och läkeerytmisten håller på ungefär en halvtimme. Det är till synes små rörelser och det är inte ansträngande. I en rörelse känner jag väldigt starkt dess påverkan av min kropp och jag faller strax i gråt. Efter läkeerytmin är det dags att vila igen. Jag har max två terapier på fm. och max 2 på em. Massage är ytterligare en behandling jag får ett par gånger i veckan.

Massagen kallas Pressmassage, efter en tysk läkare som utvecklade tekniken på sina medfångar under kriget. Han fick så goda resultat på sina medfångar att de blev skickade på arbetsläger, för att de var så starka. Massagen utförs på ben, höfter, baken, respektive på nacke, rygg, bål. Den första massagen var så kraftig att jag fick svårt att sova på natten. Sov i princip inte en blund. Då hade massören också tagit i ordentligt. Bra, tänkte jag, då får jag ur mig litet gammalt skräp. Det var mycket som hände i min stackars kropp och inför den sista massagen, sa jag faktiskt ifrån att hon skulle ta det litet försiktigt. Det var bara två dagar till hemfärd och jag orkade inte rota längre ner i mitt i inre.

Det fanns även rytmisk massage och ? att få och alla fick den massage som lämpade sig bäst för individens behov. Det gick även att få bad av olika slag och patienter som var där med reumatism fick ligga inlindade i enrisrökta filter i en timme med en timmes vila efteråt. Dessa patienter upplevde mycket positiva resultat. Alla antroposofiska oljor och mediciner är baserade på naturliga, eteriska oljor, eller örter, samt mineraler. Jag äter t.ex. e- vitaminer, Evidon och C-vitaminer i höga doser, samt ett leverstärkande preparat, Vitis-comp. Allt för att stärka upp kroppens naturliga försvar och låta den egna kraften hjälpa till att bekämpa sjukdom och ohälsa.

Omgivningarna kring Vidarkliniken är inbjudande både vad gäller den arkitektoniska utformningen av bebyggelsen i området, samt de olika biologiska anläggningar som finns. Det är fascinerande att skåda de speciella lösningar man använt sig av vid byggandet av t.ex. studenthemmet Tallevana eller Terrakotten. Här finns också Vita Huset som byggdes om med en tillbyggnad av Bruno Liljefors som döpte om det till Wigwam, då han levde här i början på seklet. Här finner man en liten handelsträdgård, där det odlas biodynamiska grönsaker som säljs i den lilla gårdsbutiken. Här kan man köpa ekologiska produkter och ost från Nibble Gård.

Jag hade sett fram emot att få målning som en terapi och satt i den vackra ateljén och blandade färger och målade lager på lager på det terapipapper som man använder. Det är ett papper som går att blötlägga sedan det torkat och måla på igen flera gånger. Effekterna blev härliga och självförtroendet växte mer och mer. 3 ggr i veckan fick jag måla, en timme per gång. Det var ca: 6 st. åt gången som målade, alla med sina olika projekt. Tystnad rådde i lokalen och man kommenterade inte varandras arbete nämnvärt. Även den här terapin kändes av och jag blev trött och vilade efteråt.

Vi var ett par stycken som gick ut och gick också när det passade. Det finns underbar natur utanför knuten och skogen ligger helt nära. Nu var det ju full vinter så en dag skidade jag på ängarna runt omkring, i strålande sol. Jag skrattade högt för mig själv, så njöt jag av upplevelsen. Isen låg tjock och många var ute och gick eller skidade på den. Själva höll vi oss i vasskanten, eller på klippor som vette ut mot isen. Det var tyst och bedövande vackert. Vi såg en del fåglar, bl.a. spillkråka och liten hackspett. Det kändes starkt att vara så nära

naturen, vilken har en enormt läkande förmåga. Jag kramar ett träd och låter ljuset lysa upp mitt ansikte, när jag vänder upp det mot solens strålar.

Kvällarna var lugna och angenäma med stillsamt samkväm framför brasan. Vi tittade också på målningar tillsammans med bildterapeuten och analyserade tillsammans bl.a. "Molnet," av ?En kväll var det även uppvisning av eurytmielever i den stora konserthussalen på kulturhuset. Det var en fascinerande föreställning i både rörelse, färg och musik. Vi gick dit i den kalla kvällen och hem över gården på skolområdet, Örjanskolan. De små låga parklyktorna lyser upp vår väg som leder fram till Vidarkliniken. Kvällarna blir tidiga för min del, jag lägger mig senast kl. 23. 00 och får en god natts sömn tills det är dags för temptagning, spruta och medicinering.

Frukost serveras kl. 8.00 till 9.00 och oftast äter jag vid 8.30. Det är olika sorters gröt att välja på och en massa nyttigt att strö över, såsom mandlar, pumpakärnor, katrinplommon, lingonsylt, honung, äppelmos m.m. Flera sorters bröd och pålägg, samt the i variation som frukt, ört, Yogi, Roiboos, Earl Grey. Man ska dricka olika sorts the fick jag lära mig, svart, grönt, vitt, rött, ört etc. Kaffe försöker jag undvika framför allt på morgonen, utan håller mig till en kopp på dagen. Kaffe får vi bekräftat är det ingen som borde dricka. Juice finns det också, apelsin, grape frukt och så en bröddryck som ska vara väldigt nyttig.

Dietisten går runt vid varje måltid och informerar vad de olika rätterna innehåller. Vi har också förmånen att ha en kokboks författare vid vårt bord, hon har också skrivit om mjölksyrning av grönsaker. Hon heter Anne-Lise Schoeneck och är en härlig personlighet som tillför mycket matnyttigt vid måltiderna. Det hon inte vet om vegetarisk kost och matlagning är nog inte värt att veta. Hon ser ut som hälsan själv och ses ofta promenera runt i omgivningarna. Vi har en annan äldre kvinna vid vårt bord och också hon ser hälsosam ut och är härligt vital. Vi ger och tar, alla vid bordet har något att bidra med som förhöjer vår ande och det var länge sedan jag skrattade så mycket med vilt främmande människor.

Måltiderna är fester och vi dröjer ofta kvar i matsalen långt efter det att vi ätit färdigt. Vi har så trevligt och så mycket att dela med oss av. Lunchvilan väntar och omslaget, varmvattenflaskan och den lilla tuppluren. En del har besök att ta hand om och då får man sitta litet avsides vid bord, så att man inte blandas med patienterna.

Jag har ett besök av två kompisar som kommer ena söndagen och ett besök av en gammal släkting från Södertälje som kommer andra lördagen. Vi går till kulturhuset och Linas Kafé, där vi sitter framför brasans sprakande och talar om gamla tider. Mot en lävägg sitter även jag och en bekant och lapar sol, första lördagen, då vi tror att våren är på väg. Det droppar från taken och snön smälter undan. Men kylan håller i sig och det snöar mer och våren låter vänta på sig och Kung Bore håller sitt grepp om naturen. Det gör det hela bara ännu vackrare och man vill ut bara för att se spår i snön och hur solen lyser på istappar och snökristaller. På kvällen är det månen som står för upplysningen. Tidigt på morgonen är det gudomligt vackert i soluppgången.

En liten väg går genom skogen och följer man den kommer man genom skogen med vackra höga träd och så småningom fram till vattnet som nu ligger fruset. Det är bedövande vackert och skönt att sitta i solen i den kalla vintern men väl påklädd blir det en totalupplevelse som går in under huden. Väder och natur läker oss sakta men säkert från insidan. Detta i

kombination med att terapierna gör sitt och påverkar oss i positiv riktning ger en stor utdelning i tillfrisknande. Det går bara inte att fortsätta må dåligt i den här kombinationen av omhändertagande och naturupplevelser. Hela individen påverkas på ett sätt som är svårt att beskriva för en oinvigd.

Sista lördagen har vi en gemensam gruppeurytmi. Vi är en grupp på 32 vuxna personer som inte känner varandra men som tillsammans sveper fram över golvet och gör de rörelser som eurytmiläraren visar. Vi formerar oss i ringar och går in i, respektive ut ur ringen och rör oss efter bästa förmåga. Det känns så uppbyggande och vi både skrattar och gråter, då några har svårt att hänga med. Efteråt infinner sig ett lugn och en tillfredsställelse som dröjer kvar.

De två veckorna går fort och det börjar bli dags att åka hem. Sista söndagen går vi i kyrkan och sitter i solens strålar och lyssnar på prästens ord om att inte utsätta sig för frestelser och att livet är fullt av prövningar. Något som jag är väl förtrogen med och har stor erfarenhet av. Både vad gäller frestelser och prövningar. Det blir en liten sväng in på ICA i Järna C för att inhandla litet nyttigheter att ta med hem. Det gäller att hålla i de goda vanor vi skaffat oss därnere i hälsans högborg.

Vi packar våra väskor och plockar undan spåren på våra rum. Innan dess har jag haft ett avslutande samtal med min läkare och checkat upp allt med mediciner, värden etc. så att jag ska klara av allt hemma. Köper en varmvattenflaska och sömndroppar att ta till då jag ska försöka sluta med min antidepressiva medicin, efter 5 år. Får goda råd om hur jag ska gå till väga. Jag får även recept på det hjärtomslag jag haft till natten, bestående av lavendelsalva. Har också ett avslutande samtal med sjuksköterska som önskar lycka till med allt och undrar om det är något särskilt jag vill fråga eller undra över.

Det känns bra med dessa samtal och under vistelsen har det varit rond en fm. i veckan. Vi säger adjö och på återseende till våra nya vänner och hoppas återse en del av dem. Det känns kärleksfullt och tacksamt att åka därifrån och att ta farväl. Vi har fått med oss så mycket på vägen in i det gamla vardagslivet. Det gäller att hålla i vissa nya och bättre rutiner och komma ihåg känslan av att se till sitt eget bästa och tänka på vad som är bra för just mig. Detta gäller inte bara mediciner, kost eller motion. Det gäller i alla livets val som påverkar vårt välbefinnande direkt eller indirekt.

Jag styr kosan hem och hittar hemmet i gott skick, blommor på bordet och en liten lapp med "Välkommen hem, mamma" på. Sonen har tagit hand om hem, hund, mat, skola och sig själv. Jag har fått ta hand om bara mig, en favör som jag inte är alltför van vid, då jag de senaste 20 åren mest tagit hand om andra i min närhet. Det är dock aldrig för sent att börja och skapa nya positiva rutiner och tankar om sitt eget välmående. Dessa tankar blir som ringar på vattnet och sprids inte bara i din direkta närhet, utan till fler och fler om du låter andra inspireras av ditt nya sätt att leva. Ett sätt som gagnar din hälsa och gör sjukdom till friskhet, som skapar en mer positiv livssyn och bringar dig ett långt innehållsrikt liv.