

# JEG GJORDE MIN SVAG HED TIL MIN STYRKE

Det giver en troværdighed og en fortrolighed mellem os, at jeg ved, hvordan de har det.

## Jeanette Beierholm Dam (41)

**PRIVAT:** Gift, mor til Melia på 13, Magnus på 11 og Linus på 4 år.  
**JOB:** Spinal Release-terapeut. Uddannet pædagog.

Rygsmærter, hovedpine og maveproblemer var hverdag for Jeanette. Var!

Jeanettes krop gjorde altid ondt. Birgitte lagde sine følelser i armlås alt for længe. Lena fyldte altid for meget med al sin energi. Men det er ikke skidt! Eller svagt! For disse tre kvinder er det blevet en styrke.

AF KAREN GREVE / FOTO: NINNA FLOR

“Min krop er ikke længere irriterende – den er et godt eksempel for andre”

I årevis forlod Jeanette Beierholm Dam aldrig sit hus uden Panodil i tasken. Hendes krop eksede under hende, og fordøjelsen gik enten i stå eller det modsatte. Hun var frustreret over, at den var så svag. Men så fik hun en ny terapeut, og den før så smertende krop blev hendes arbejdsredskab.

**D**a Jeanette Beierholm Dam lå udmattet på hospitalet efter fødslen af sit andet barn, var hun på den ene side lykkelig, men på den anden side også helt overbevist om, at hun ikke skulle have flere børn. Hendes krop kunne ikke holde til det. Den brokkede sig fra top til tå på en måde, hun ikke kunne ignorere. Et par måneder efter fødslen eksede hendes ene ben under hende, fordi iskiasnerven sad i klemme. Ryg og bækken var helt låst, og med jævne mellemrum havde hun hold i nakken.

“Jeg har haft problemer med min ryg, siden jeg var teenager, men de to graviditeter lagde lige lidt oveni, så selv om jeg altid havde drømt om tre børn, var det udelukket efter Magnus’ fødsel. Jeg turde simpelthen ikke.”

Spændinger i ryg og nakke betød buldrende hovedpine flere gange ugentligt, og Jeanette forlod aldrig sit hus uden Panodil i tasken. Hun var til hudløshed opmærksom på sin søvn, sin kost og sin motion, men med små børn var det ikke altid så let at tage hensyn til egne behov.

“Jeg blev utålmodig med børnene, hvis de for eksempel ikke selv kunne få en strømpe på, fordi jeg så skulle bøje mig ned i en akavet stilling, som er skrækkeligt, hvis du har ondt i hovedet og i ryggen. Jeg fik så dårlig samvittighed.”

Maven larmede også. Den satte fordøjelsen i stå, så Jeanette ofte gik fire-fem dage uden at komme på toilettet.

“Den slags problemer har du jo ikke lyst til at indvie alle mennesker i. Jeg kan huske, at min leder i fritidsklubben ville sende mig på udflugt til gadekæret med en gruppe børn, og jeg var nødt til at sige, at det gik ikke, for jeg skulle være i nærheden af et toilet.”

## En livredder

“Der sker noget med dit sociale liv, når du igennem flere år bare bliver mere og mere fysisk utilpas. Jeg var hele tiden opmærksom på min krop – og mit fokus var negativt. Jeg tror virkelig, jeg talte meget om at have ondt.”

Selvfølgelig var Jeanette omkring hele det medicinske parnas fra egen læge til fysioterapeut, kiropraktor, kostvejleder og mavetarmspecialist, og diverse velmente råd fra venner og bekendte forsøgte hun at følge. Men vendepunktet kom først, da hun besøgte en Spinal Release-terapeut, der med blid massage rettede hendes skæve rygsgøjle og bækken og afspændte overgangen mellem tyndtarm og tyktarm.

“Jeg vil ikke tøve med at kalde min terapeut for en livredder. I starten tænkte jeg, at det var sådan lidt hokus pokus med den behandling, for hun rørte mig ikke så meget, men det er altså en myte, at det skal gøre ondt, før det kan blive godt. Spinal Release er en blid massageform, som på mig virkede fantastisk.”

Efter allerførste behandling mærkede Jeanette en bedring, hun næsten ikke turde tro på.

“Jeg fik instruktion i, hvordan jeg skulle gå, stå og sidde, og efter nogle dage kunne jeg mærke, at jeg blev øm andre steder i kroppen end normalt. Langsomt blev min fordøjelse også bedre, og da mine spændinger i ryg og nakke blev løst op, forsvandt hovedpinen.”

Nu de fysiske skavanker var væk, kom \_drømmen om det tredje barn tilbage – og hun og manden kastede sig ud i projektet.

“Min tredje graviditet var helt anderledes end de to første, selv om jeg var ældre og havde de to store at tage mig af samtidigt. De to første

gange var jeg hos kiropraktor for min ryg to gange hver måned, og alligevel havde jeg ondt. Sidste gang var jeg kun lidt øm, fik enkelte behandlinger og følte mig bare bedre tilpas.”

## Jeg ved, hvordan de har det

Den erfaring var Jeanettes endelige bevis for, at hendes krop var forandret. Efter tredje barsel besluttede hun at tage en uddannelse som Spinal Release-terapeut for at kunne bruge sine egne oplevelser til at hjælpe andre.

“Jeg kender så mange, der kunne få glæde af det, og jeg var også nysgerrig efter at forstå, hvordan det virker. Så jeg meldte mig til et kursus, indrettede et lille rum i kælderen med massagebriks, fik en Facebook-side og en lille flyer, og pludselig brændte jeg virkelig for det.”

Kælderbriksen udviklede sig til et sundhedscenter i Haslevs centrum, hvor Jeanette i dag har klienter nok til cirka en halv indkomst, som hun supplerer med pædagogiske støtteopgaver i kommunen.

“Jeg elsker at være med til at vende folks tankegang. Mange kommer første gang med skepsis. Virker det her virkelig? Men når jeg så spørger til deres symptomer, og jeg ved, at hvis de har ondt i lænden, så har de ofte også fordøjelsesproblemer, så løsner de fleste op. Det giver en troværdighed og en fortrolighed mellem os, at jeg ved, hvordan de har det. Min krop er ikke længere irriterende – den er et godt eksempel for andre. Og det er fedt at få den positive feedback: ‘Tænk, at du kan ændre så meget med så lidt’ – og den allerbedste: ‘Kan jeg ikke bare få lov at ligge her på din briks lidt længere? Her er så dejligt at være.’”