

## SAGT OM

### Kroppskunnskaping:

I møte med modellen og programmet har jeg opplevd meg som et helt menneske, og ikke som et medisinsk kasus slik jeg har opplevd så mye opp igjennom tida. Du vet, jeg har opplevd mye av det å være nyra på rom 205.

Ordet Kroppskunnskaping er et veldig viktig ord. For meg er det å lære noe om kroppen og å prøve å mestre de bakdelene jeg har fått – og det er mange forskjellige måter å gjøre det på. Så da er det viktig å lære kroppen din selv å kjenne. Å kjenne kroppen godt.

Når jeg er bevisst og bruker fasene, så er det mye lettere å ta tak i ting, å endre på det som er dårlig for meg. Jeg har jo erfart disse fasene tidligere, men jeg har ikke hatt noe bilde på det. Nå har jeg et bilde på det, og da er det lettere å gjøre noe med min egen situasjon.

Dette kurset om Kroppskunnskaping har hjulpet meg å komme ut i livet igjen og se at det ikke er umulig. Det tar bare litt lengre tid, og det tenkte jeg overhodet ikke før jeg begynte med dette.

Fordelen med Kroppskunnskaping er at man får tenkt over ting, og hvis man er ny i sykdommen, så ser man at man kan komme til en ny fase, og at det blir bedre.

Hvis dette er representativt, så synes jeg vel at helsevesenet må være på riktig vei.