

25

OSTEOPOROSE
foreningen

◀ Med omtanke kan man godt være "flyvende farmor" trods knogleskørhed



Det gælder om *at lære sit fag*

"At leve med en kronisk lidelse er jo i sig selv ikke så positivt, men hvad man ikke kan lave om på, må man forsøge at få det bedste ud af", fortæller Yrsa Knudsen, der har været aktiv som frivillig i Osteoporoseforeningen i 23 år.

Allerede som 51-årig fik Yrsa Knudsen at vide, at hun havde knogleskørhed. Sygdommen havde hun arvet efter sin mor, som var hårdt ramt, og Yrsa var derfor lige fra første dag fast besluttet på at holde den maksimalt i ave med medicin, knoglevenlig kost, masser af motion – og viden. I 1994 meldte Yrsa sig ind i Osteoporoseforeningen, hvor hun samme år blev stemt ind i bestyrelsen for lokalafdelingen Aarhus – en post, som hun netop er trådt ud af efter 23 år.

"Jeg har brændt for osteoporosesagen lige fra starten. Når der sker en markant ændring i ens liv som det at få en kronisk sygdom, så gælder det om at lære alt om sit nye fag for få det bedste ud af den situation, man er havnet i", siger Yrsa, som i årenes løb har lagt tusinder af timer i at hjælpe ligestillede. Ud over at være med i

lokalafdelingens bestyrelse er Yrsa frivillig i Landssekretariatet i Aarhus, hun er sammen med et andet aktivt medlem, Jytte Pedersen, ansvarlig for Patienttelefonen, og sammen med Birthe Birkebæk (også et aktivt medlem) Osteoporoseforeningens repræsentant på Osteoporoseskolen i Aarhus, som hver fredag lærer osteoporosepatienter, hvordan de lever bedst med deres diagnose.

Givende at hjælpe

Så Yrsa giver meget, men hun får også meget igen.

"Mit engagement i Osteoporoseforeningen giver mig så mange skønne oplevelser. Jeg lærer en masse søde mennesker at kende. Det er en frihed at være sammen med andre, der er i samme situation, for her behøver man ikke at forklare, hvorfor man gør, som man gør. Vi slapper af og har et

dejligt fællesskab. Det er meget givende", siger Yrsa, der blev enke for 16 år siden, og derfor er glad for at kunne bruge endnu mere af sin tid på at gøre noget for andre.

Sundt og hyggeligt samvær

Yrsa har i årenes løb været med i mange forskellige netværk i Osteoporoseforeningsregi og er det stadig. Blandt andet er hun kontaktperson for det 14 år gamle "Solskinshold", som mødes hver tirsdag for at gå stavgang.

"Det er både god motion og hyggeligt. Vi går en dejlig tur i Marselisborgområdet, får frisk luft og naturoplevelser, og bagefter går vi ind og drikker kaffe. Man lærer hinanden godt at kende på den måde, og holdet er i øvrigt åbent for alle, så bare meld jer til, hvis I har lyst. Der er plads til alle", opfordrer Yrsa.