**[SKE-TEORIEN OM AT FORMIDLE DIT ENERGINIVEAU](https://www.liivsterapi.dk/vbid-a21e7e85-elbnuu5k-POST.html" \t "_self)**

[\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_](https://www.liivsterapi.dk/vbid-a21e7e85-elbnuu5k-POST.html" \t "_self)

 Det med at acceptere at energiniveauet ikke er som det plejer at været som kronisk smerte ramt, er ikke så let. Men måske Ske-teorien kan hjælpe dig til på et overblik over hvor let energien forsvinder.

[Forfatteren bag ”Ske teorien” lider af en kronisk lidelse, som tager mange kræfter. Tab af energi er ofte en fællesnævner til kroniske sygdomme. Jeg har tidligere talt om energi forbrug i form af et energi skema. Men det er meget forskelligt, hvordan vi opfatter tingene, så måske nogen synes denne teori er brugbar.](https://www.liivsterapi.dk/vbid-a21e7e85-elbnuu5k-POST.html" \t "_self) I alle tilfælde vil jeg gerne inspirere jer til at holde pause og lade op, inden det er for sent og derved giver endnu flere smerter.

Forfatteren, Christine, tager sin medicin under en middag med en veninde. Veninden kigger på Christine, og spørger hvordan det føles at være syg?.  
Veninden har set Christine tage sin medicin mange gange før, set Christine græde af smerte og træthed, været med på sygehus, men de har aldrig haft den dybe samtale om hendes sygdom før.

Så hvordan ER det at være ramt? Hvordan FØLES det? Og hvordan beskrives det for veninden?

Inspirationen ligger lige der på bordet. En håndfuld skeer.

Christine samler alle skeer på bordet op i hænderne, og giver dem til veninden. Skeerne er symbolet for den kroniske sygdom.

At være ramt af kronisk sygdom, handler om at træffe rigtig mange valg – hele tiden. Hele tiden have fokus på hvilke ting der får dagen til at gå bedst muligt, med de ressourcer der er til rådighed. Overvejelser som en rask person ikke tænker så meget over.

Raske mennesker lever sin dag uden at tænke over hvor privilegeret de er, at de kan bevæge arme og ben, kan tage imod impulsive aftaler, og ikke behøver tænke over hvad de spiser. Alt sammen en gave som ofte bliver taget for givet. At have en kronisk sygdom medfører ofte en forringet livskvalitet, fordi overskudet ikke længere er det samme som før.

De 12 skeer som Christines veninde har i hænderne, skal illustrere dagens gøremål. Og der er kun 12 – 12!

Hver ske symbolisere et gøremål, som koster energi. Veb´ninden skal fortælle hvad hun starter dagen med – og HAPS! Snupper Christine en ske efter den anden, og efter kort tid er der ikke flere skeer. Og veninden er ikke engang nået på arbejde endnu.

Veninden får skeerne igen, og de starter forfra, hvor christine fortæller hendes dag, og stille lister skeerne ud af hånden på veninden, imens hun fortæller om de valg hun træffer. Christine fortæller om den dårlige søvn, pga smerter, hvordan hun kæmper med at vågne, komme ud af sengen, gå i bad, spise morgenmad for at kunne tage medicinen. Et bad koster en ske, at komme i tøjet koster en ske o.s.v.

Inden Christine er kommet på arbejde, er halvdelen af skeerne væk. Så der skal virkelig træffes valg så resten af dagen, kan hænge sammen. Når de sidste 6 skeer er væk, er det slut med energien.

Sammen gennemgår de resten af dagen, og træffer de til- og fra valg der er nødvendige. Der skal laves aftensmad, men skal den sidste ske så gå til opvask eller putning af børn?  
Måske kan der spares lidt på energien, ved at vælge en nemmere ret… Men der fines ingen halve skeer. Prioritet er en nødvendighed – at træffe valg er en nødvendighed.

Nogle dage er værre end andre dage, nogle dage er der en ekstra ske eller to. Nogle dage færre skeer. Det er ikke til at vide, det kan ikke planlægges.

​

Det har været hårdt for mig, og det kræver tilvænning at være kronisk syg, og ramt på energikontoen. Men det kan læres.

Det starter med accept… Accept af tab af livskvalitet, accept af at være anderledes, accept af planlægning, accept af tab af kontrol, accept af tab af frihed... Accept af nuet, accept af at se muligheder, i stedet for begrænsninger, accept af at arbejde med det positive sind, accept af at vende øv-dage til pyt-dage, accept af at hver dag er en gave.