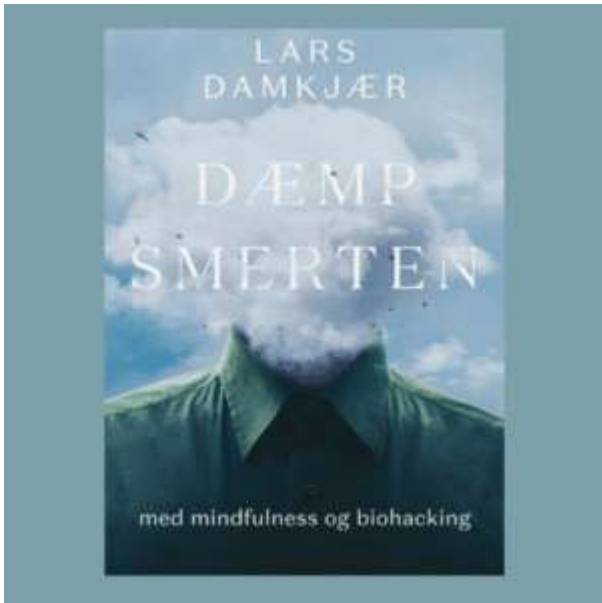


Dæmp smerten med mindfulness og biohacking

19.09.2025



Dæmp smerten med mindfulness og biohacking

Lars Damkjær

Gads Forlag, 2025.

176 sider, 249,95 kr.

Af Randi Hjortholm, Sygeplejerske, certificeret vejleder i digital sundhed

Næsten fra første side er det tydeligt at mærke, at forfatteren har noget på hjertet, at dette er en bog, der tager en med på en rejse. Som sundhedsprofessionelle der arbejder i sundhedsvæsenet, er vi vant til at beskrive og observere smerter. Men denne bog tager os med på en anden type rejse, hvor smerter håndteres med en særlig personlig indsigt, idet forfatteren oplever et liv med kroniske smerter. Meditation og forståelse for lidelse og smerte får nye vinkler i bogen. Hvis man i sit liv bruger mindfulness, er beskrivelserne genkendelige, men her er de sat ind i et liv med smerte, hvilket gør bogen både brugbar og unik.

Som læser får man en dyb respekt for den simple og utroligt værdifulde gave, en dyb søvn er. De fleste af os ser måske søvn som et punkt på et afkrydsningskema. I bogen bliver vi alle mindet om, at søvn er en kilde til healing, og ikke noget alle har adgang til. Som sundhedsfaglig vækker bogen en dyb nysgerrighed i mig for, hvordan vi kan bruge de erfaringer, bogen beskriver. Hvordan vi i mødet med smertepatienter kan blive bedre til at

bruge krop og sind og til at forstå sammenhænge og vælge flere løsninger end blot en pille.

Begreber som mindfulness med tilbagevirkende kraft beskriver også vigtigheden af at bruge energi rigtigt, når man har kroniske smerter, men også af at få compassion for sine smerter, så man kan forene sit liv på en ny måde, selvom dagligdagen er påvirket af smerter.

Styrken i bogen er, at den har praktiske øvelser, den giver både gode råd, og den forklarer en ny måde at se og opleve smerter på. Der er ingen tvivl om, at man som sygeplejerske/sundhedsprofessionel bør læse bogen, fordi det er det hele menneske, forfatteren har i centrum, ikke kun smerterne. Lars Damkjær efterlader mig med en følelse af, at ikke kun min faglige forståelse af smerter er blevet udvidet, men giver mig også en særlig forståelse for menneskesindet.

Bogen er personlig og nærværende; jeg havde ikke lyst til at lægge den fra mig, og mens jeg læste den, kunne jeg næsten mærke forfatterens egen ro forplante sig over i mig. I en af de personlige fortællinger beskrives det, hvordan smerten i livet nogle gange kan være en drivkraft. Det mærkes tydeligt i bogen, som beskriver hvordan smerter har åbnet op for en særlig indsigt og forståelse som Lars Damkjær deler med os. Bogen er skrevet med tydelig, stor omsorg for den særlige situation, smerter bringer mennesker i.