

## Fokus på det, jeg kan

Dorte Hartmann blev både isoleret og ensom, da hun fra den ene dag til den anden blev sat ud på et sidespor på grund af MCS. Hun følte sig ikke længere velkommen på denne jord, men i dag går det bedre, selvom livet leves med begrænsninger.

Af Gitte Larsen

Her i oktober er det syv år siden, Dorte skulle starte på et nyt job, som hun havde glædet sig til. Glæden blev dog kort, fordi hun ikke tålte kollegaens parfume. ”Virksomheden troede, vi ikke kunne enes og sendte os i mediation (konfliktløsning, red.), men selv dér mødte hun op med parfumen på trods af, hun havde fået besked på, at hun ikke måtte,” fortæller Dorte.

Hun forklarer, at det er problematisk at bede andre om at lave om på sig selv og deres vaner for at tage hensyn til hendes duft- og kemikalieoverfølsomhed. Også overfor familien må hun hele tiden tage det op og forklare. ”Min mand havde en veninde, der kom i vores hjem, men hun ville ikke undvære parfumen,” siger Dorte og fortsætter, ”nogle går næsten til angreb, hvis jeg har sagt *nej, hvor du lugter til én i Netto*.”

### Livet kører op og ned

”I dag har jeg et godt liv bortset fra alle begrænsningerne. Nogle gange er det ikke en lugt, der gør mig dårlig, og så er det svært at vide, hvad jeg har været i nærheden af. Jeg bliver træt, får ondt i hele kroppen, kan dårligt løfte armene og så må jeg ligge nogle dage. Koncentrationen ryger, og jeg bliver svær at snakke med. Livet kører op og ned psykisk. I starten var det ret svært, og bare det at gå ned og handle var en udfordring,” siger Dorte, der på et tidspunkt begyndte at arbejde med sig selv kognitivt. Hun forbe-

redte sig på fx at skulle i Netto og møde det, der var, og det hjalp hende faktisk. Dét, der dog har hjulpet hende mest, er den kranio-sakralterapi, hun har gået til gennem fire år: ”Jeg fik behandlet blodhjernebarrieren. I en del af den må der ikke være gennemtrængning, og min var utæt, og jeg opdagede faktisk, at når jeg gik forbi nogen, der lugtede, så forsvandt den kamp-flugt reaktion, jeg ellers havde. Det har været en stor omvæltning at opdage det, og jeg var faktisk overrasket over, at det virkelig kan lade sig gøre ikke at have trangen til at løbe væk og ikke at have katastrofetankerne, som ellers var den helt refleksagtige reaktion, jeg fik.”

### Se det positive

Mange af de timer, Dorte er alene, prøver hun at bruge til noget fornuftigt, og hun er blandt andet ved at uddanne sig i kranio-sakralterapi.

”Og så har jeg gjort en anden ting: Undgået så vidt muligt at snakke om det, jeg ikke kan. Min mand siger *det kan du ikke*, men jeg vil selv bestemme, om jeg vil prøve. Jeg synes, det er drønirriterende med MCS, men det er også en gave i forhold til at blive mere opmærksom på noget. Min krop bruger fx ikke mere så meget energi på at rense skadelige stoffer ud,” siger hun.

Læs mere om Dorte Hartmann på [livsinspiration.dk](http://livsinspiration.dk)