



# ME nyhedsbrev

Januar 2025



Karin Filucka Anuuk Andersen,  
formand

## Nyt fra bestyrelsen

2024 bød på nogle omvæltninger: En næsten helt ny bestyrelse kom til i april, og der var for første gang afsat penge til forskning i ME af en sundhedsminister. Må det blive en tradition med øgede ressourcer fremover. Foreningen har fået et lægefagligt råd, en [Instagramprofil](#) og den nye hjemmeside er færdig og åbnes i løbet af årets første måneder. Der har været afholdt spændende webinarer for medlemmerne og nye følger i det kommende år. Som formand har jeg først og fremmest fokuseret på Foreningens administrative opgaver. Ved udgangen af 2024 er der blevet tid til flere fokusområder i Foreningens forskellige aktivitetsgrupper, og det arbejde fortsætter i 2025. Stor tak til alle frivillige, som bidrager til ME-sagen, og er årsagen til, at en lille forening kan have så højt et aktivitetsniveau. Tak til medlemmerne for støtten i 2024, og godt nytår til alle jer fra alle os i bestyrelsen.



Fra venstre: Vibeke Vind, Peter la Cour, Jesper Mehlsen,  
Karin Filucka Anuuk Andersen og Teresa Holmberg

## Møde med Sundhedsstyrelsen november 2024

Til fremlæggelsen den 22. november i Sundhedsstyrelsen deltog fra ME Foreningens bestyrelse formand Karin Andersen, kasserer og talsperson Teresa Holmberg og bestyrelsesmedlem Nicoline Huusfelt, mens næstformand Lisbeth Tørnæs, bestyrelsesmedlem Cathrine Engsig og suppleanterne Erica Nicole Church og Trine Uldum Sejrup var med online. Vibeke Vind (videnskabskonsulent) fra referencegruppen, Bernard Jeune (læge) og Bendt Nielsen (læge og ME-patient) fra Foreningens lægefaglige råd var tilstede i lokalet. Fra klinik Mehlsen deltog læge Jesper Mehlsen, sundhedspsykolog Peter la Cour, læge Louise Rindel Gudbergesen og fysioterapeut Annemette Daa Svarer. I alt deltog 44 særligt indbudte ved fremlæggelsen, bl.a. repræsentanter fra eksterne leverandører, sundhedsstyrelsen mfl. Fremlæggelsen omhandlede og beskrev arbejdsprocesser og præmisser for opgaveløsningen. Der blev stillet mange skarpe spørgsmål. Tak til alle for at bidrage med et stærkt hold. Den endelige offentliggørelse af resultater sker først i februar 2025.

## Gratis socialjuridisk rådgivning til medlemmer i 2025

Socialjurist Louise Schelde Frederiksen starter gratis rådgivning for ME Foreningens medlemmer fra den 7. januar 2025. Hver tirsdag kl. 12.00-14.00 sidder Louise klar i appen HUMAN RISE. Der hjælper hun skriftligt eller via telefonopkald dig med at finde den røde tråd i din sagsbehandling i forhold til førtidspension og flex, lægeattester i kommunen, henvisning til FL-centre, hjemmehjælp, pensionsselskabers brug af lægeudtalelser, merudgifter til lægeordineret kosttilskud, BPA og meget mere.

### SÅDAN GØR DU:

- Download appen HUMAN RISE på din mobil
- Opret dig som bruger (bekræft bruger på din e-mail)
- Log ind på siden og tryk fornedet på chatsymbolet. Her kan du stille skriftlige spørgsmål eller få et telefonnummer, du kan ringe til
- Husk at have dit medlemsnummer fra Foreningen klar (ring eller skriv til kontoret, hvis du har glemt dit nummer: sekretariat@me-foreningen.dk)



## Spørgeskemaundersøgelse: Vi har brug for din viden

Det medicinske fakultet i Wien har nu sammen med den østrigske ME-forening bedt om ME patienternes deltagelse i denne spørgeskemaundersøgelse, der har fokus på postinfektøse sygdomme. Det gælder både dig, der har ME efter corona, men også efter andre infektioner som kysseysge, CMV, EpsteinBarr m.v. Lige nu er der stor fokus i Wien på ME-forskningen, og du kan støtte med din deltagelse i undersøgelsen.

- Link til undersøgelsen (desværre kun på engelsk): [bit.ly/3Pj14hA](https://bit.ly/3Pj14hA).

- Om undersøgelsen: [bit.ly/3ZYjF7I](https://bit.ly/3ZYjF7I).

- Læs mere om den østrigske indsats her: [bit.ly/3VW6T8k](https://bit.ly/3VW6T8k).



## Nordisk ME-konference 2023 - støttet af ME Foreningen

Den 11.-12. oktober 2023 blev der afholdt Nordisk ME-konference i Stockholm og Gøteborg med mange spændende foredrag fra ME-eksperter. Konferencen var støttet af ME-foreninger i Finland, Norge, Sverige og Danmark. Hele konferencen er nu tilgængelig på nettet (6,5 timer). Kort rapport om konferencen: [bit.ly/41PHtgs](https://bit.ly/41PHtgs). Link til hele konferencen: [bit.ly/4jb7tt5](https://bit.ly/4jb7tt5).



REMEDICAL

ME



## Nye behandlingstilbud på ME-fronten

### *Klinik Mehlsen bliver til remedical.me*

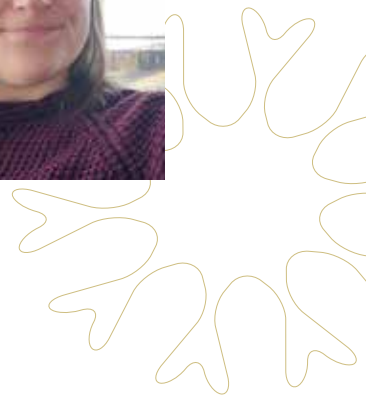
Klinik Mehlsen skifter ejer, navn og lokaler og bliver til remedical.me ved Louise Rindel Gudberg. Kapaciteten i klinikken er øget, og derfor er der ikke længere venteliste. Louise er uddannet praktiserende læge i Danmark og funktionel mediciner i New York og kommer med en helhedsorienteret tilgang til mennesker og sygdom. Louise vil afholde et online webinar i løbet af foråret om sit arbejde og tilgang. Klinikens nye hjemmeside finder du her: [www.remedical.me](https://www.remedical.me).

### *Sigga Waleng har startet psykologisk rådgivning*

Sigga Waleng er uddannet psykolog og har besluttet sig for at hjælpe nogle af jer med at få det bedste liv på trods af ME'en. Hun har selv ME og oplevet, hvordan de færreste sundhedsprofessionelle har kendskab til ME som en fysisk sygdom og nogle gange ender med at forværre ens tilstand. Når du går i forløb hos Sigga, skal du ikke bruge kræfter på at forklare, hvad ME, PEM og aktivitetstilpasning er – du kan starte lige dér, hvor dine udfordringer ligger.

Ved hjælp af terapien kan hun blandt andet hjælpe dig til bedre aktivitetstilpasning, mindre skyld ift. egen sygdom og mindre ensomhed. Sigga tilbyder onlineterapi til ME-patienter i hele landet, hjemmeterapi til klienter i Hovedstadsområdet og har også en klinik i København NV. Forløb retter sig både mod ME-syge og pårørende og kan strikkes sammen fleksibelt, så det passer til din situation.

Som medlem af ME-foreningen får du første samtale gratis, og der er nedsat pris, hvis du har en lav indtægt. Se mere på [psykologsiggawaleng.com](https://psykologsiggawaleng.com) eller kontakt Sigga på e-mail [psykologsiggawaleng@protonmail.com](mailto:psykologsiggawaleng@protonmail.com) eller mobil 60612644. På Instagram og Facebook skriver hun løbende om de udfordringer, man møder, når man har ME, og du kan følge med på Syg Psykologi på Facebook eller [Instagram.com/sygpsykologi](https://Instagram.com/sygpsykologi).





## Hjælp os med en donation i 2025

ME Foreningen skal i 2025 modtage 100 donationer á 200 kr. for at beholde sin status som almennyttig forening. Du kan hjælpe os med en donation i det nye år. En af fordelene ved at være godkendt som almennyttig forening er, at donationer er fradragsberettigede, dvs. de kan trækkes fra i skat. Doner via MobilePay og HUSK at skrive dit cpr-nummer i beskedfeltet. Så sørger vores kasserer for, at du får fradragsfordelen.



## Lægedage i Bellacenteret 2024

Den 15. november skrev frivillig Lilian Gezer i ME Gruppen på Facebook: "Så fik vi rundet Lægedagene af, og formiddagsholdet meldte om mange interesserede, som tog imod den tunge mappe med al vores materiale. Nicoline konstaterede, at der var blevet delt meget materiale ud i løbet af ugen, så der var ikke så meget der skulle pakkes ned. Tak til alle jer, der kunne repræsentere ME Foreningen i ugen, og til jer der fulgte med på sidelinjen. Sammen er vi stærke." Læs mere om Lægedage i det næste ME nyt.



## Ny lokalgruppe i Viborg

Første møde i en ny Viborg-lokalgruppe var godt og spændende. For nogle var det første fysiske møde med andre ME-syge. Det var en historisk dag på flere måder og starten på et nyt både hyggeligt og inspirerende fællesskab. Gruppen mødes i de Frivilliges Hus i Viborg én gang hver måned, og hvis du har lyst at være med, så kontakt Gry Søborg på e-mail grygry@gmail.com eller telefon 51506481. Husk du kan finde en oversigt over alle aktive lokalgrupper bagerst i hver ME nyt.



## Rabat til Foreningens medlemmer ved Pharma Nord

ME Foreningens medlemmer får 38 procent rabat og fri fragt ved at bruge kampagnekoden E00347. Bestil på [www.pharmanord.dk](http://www.pharmanord.dk)



## ME nyt 1/2025: Tema om eksistens & kreativitet

Årets første ME nyt sætter fokus på, hvad livet med ME har lært dig. Du kan møde en række ME-syge, der fortæller om deres kreative sider, nye kompetencer og perspektiver på stort og småt. Du kan også læse mere om vidensindsamlingen, Lægedage og carnivore diæt.

Redaktionen modtager altid gerne forslag til artikler og læserbreve, så hvis du har noget på hjertet, du ønsker at dele med andre medlemmer, så skriv til [gl@me-foreningen.dk](mailto:gl@me-foreningen.dk).