

Min vägg

Det är många som i väggen har hamnat och alla har vi våra historier. Det här är min och det jag har lärt mig är att när man en gång i väggen går, får man för alltid en skada liten eller stor.

Det här är inget som bara går över utan det gäller att hitta ett sätt att ta sig igenom och ta sig ut genom dörren. Precis som resten av livet det gäller att ta hand om sig själv och lyssna på sitt inre för att inte hamna där igen. Jag har märkt så många som fastnar och blir kvar eller som på nytt smäller in i väggen. Jag hade turen att jag var medveten i det som hände och jag har också förstått att jag för alltid måste ha koll. Det är mitt liv så också mitt ansvar att förstå min skada och se till att den inte förstör mitt liv utan kan användas som en referens och en bra erfarenhet i mitt fortsatta liv.

*Jag är tacksam för erfarenheten för den gör inte ont,
men den visar min sårbarhet.*

Väggkontakt

Det var år 2000 som min läkare sa att Tina du har gått i väggen! Jaha, tänkte jag och skämdes helt klart. Det tog helt klart en längre tid innan jag vågade tala om för någon vad läkaren hade sagt och när jag sa det så tittade några på mig och tyckte att jag tog väggen på lite för oseriöst.

Att gå in i väggen ansågs av många var något stort hårt och rejält, där du inte kunde kliva upp ur sängen på väldigt länge. Här var jag glad, pigg och arbetslös så hur kunde jag då gå in i väggen som inte behövde göra så mycket. Jag borde skämmas som vågade använda ordet som för så många förstör livet så stort.

Så det tog helt klart ett tag innan jag vågade ta ordet i min mun och fortfarande så säger jag att jag har gått in i väggen, men lyckligtvis så var den inte så kraftig som hos så många andra. Det gäller helt klart att välja sina ord.

Jag blir så!

Det jag idag kan bli otroligt förbaskad på är att så många är kvar och tar det som en identitet. Jag har gått in i väggen! När var det? För 15 år sedan! Jag kan bara bli förbannad inombords och det jag oftast vill fråga och gör ibland och vad har du gjort för att ta dig ut ur den då? Det som oftast händer är att dom blir förbannade och går sin väg som om jag inte förstår, men för mig är det dom som inte förstår hur stort eget ansvar vi har eller så vet dom, men orken finns inte tyvärr.

Visst när allt händer så behöver vi proffshjälp och tyvärr så kan vi få fel hjälp. Vi får medicin som gör att du blir beroende och när du vill sluta så kan dom ge sådana biverkningar så du väljer att fortsätta istället för att ta dig igenom det hemska.

Idag fungerar det inte på rätt sätt i mina ögon och jag blir både arg och sorgsen. Idag är det inte lätt att få rätt hjälp om du inte har kunskap själv. Det är som dom säger du måste vara frisk för att orka vara sjuk!

Jag känner många som har gjort ett eller flera besök och jag vet många som är på väg och dom är på väg och dom är på väg och jag dom är på väg. Jag vet också många som stannar kvar och inte har kommit ut igen. Jag vet många som inte har förstått att när du har gått in och tagit dig ut, att då anser jag dig som en starkare människa som vet sina begränsningar och kan säga nej när det behövs och inte ett ja och sen låta det rinna ut ur sanden.

Jag vet jag kan anses vara hård, men jag tycker att har du gått i väggen och tagit dig ut igen så ska du ha mera koll på läget. Du ska förhoppningsvis ha lärt dig förstå dina signaler och där du ärligare kan säga ja eller nej.

Har du lärt dig förstå så har du en enorm kunskap i dig själv som gör dig starkare inte svagare.

Jag förstår att alla inte hittar rätt och får inte rätt hjälp, men ändå livet är ditt så ta dig tiden att lära dig förstå för att växa och utvecklas till en starkare människa mitt i din svaghet.

Ibland tycker jag det är spännande att se andras reaktion när jag har tagit med det i en arbetsansökan. I vissa tjänster så tycker jag min erfarenhet ger mig en kunskap som skulle ge mig en styrka i den tjänst jag sökt, men jag ser deras rädsla i deras frågor och allt jag kan göra är att le och förklara. Jag har insett att det kanske inte är så smart eftersom dom inte ser möjligheten utan bara en orolighet, så istället får det komma upp om det behövs och röra om det i deras tankar lite senare.

Nyttig resa

För mig var det en nyttig resa och en resa där jag hade möjligheten att träffa många hjälpsamma människor som var rätt för mig och inte fel som det ibland kan bli. Jag valde att avstå medicin då jag erbjöds det av min läkare som jag tyckte var väldigt bra för mig. Jag valde att träffa en samtalsterapeut på stan och ingen inom sjukvården och jag lyckades hitta rätt direkt. Jag hade sen tidigare många härliga kollegor som jag kunde ta hjälp av och jag förstod att även om min variant var en mindre så kunde den bli värre om jag inte tog det här på allvar. Med den kunskap jag hade fått i och med mina utbildningar så förstod jag mer själv hur jag kunde ta hand om mig och jag hade förmånen att vara både arbetslös och sjukskriven. Jag hade helt enkelt tur i oturen.

Jag hade gått från heltidsjobb, hockeymassör och gympaledare till ingenting och där låg jag uppe på soffan och kunde inte landa i mig själv. Jag gick i 150 i både kropp, knopp och själ och det var helt klart inte bra.

Jag hade ju tidigare börjat min resa i att gå sönder och nu var det helt klart nästa steg i livet en rejäl djupdykning för att lära mig mer och ta med mig den kunskap jag nu skulle få till att hjälpa andra.

Allt tar tid

Allt tar tid och det ska ta tid för oftast har du lagt en rejält bra grund till att hamna där du hamnar till slut och för att komma tillbaka på fötterna kanske det tar lika lång tid för att hitta rätt. Det är många som tar en kortare sjukskrivning så dom får sova och så kör dom igång igen. Det kanske jag också hade gjort eller kanske jag inte hade märkt av väggen om jag hade haft kvar mitt jobb och så hade den dykt upp vid ett senare tillfälle. Så jag är glad att den kom när den kom för jag hade möjligheten att lägga mitt fokus på mitt uppdrag och ingen jagade mig för att göra något annat och det är jag tacksam för.

Nu är det många år sedan det hände och resan hit idag har varit både upp och ner. Det jag är stolt över är att jag har en bra kontroll på mig själv och vågar lyssna på när kroppen börjar vifta med varningsflaggan att nu, nu NU måste du landa i ditt inre.

*Jag har förstått och jag har insett att jag inte är den jag var en gång i tiden.
Jag har förstått att något hände i mitt huvud när allt hände. Det liksom
brann upp och det är inget som kommer tillbaka utan jag får lära mig
att hantera mina svagheter på ett sätt så jag kan fungera och inte
köra slut på mig själv.*

Livet är mitt och så är även ansvaret

Jag vet att när eftermiddagen kommer så är jag inte den som kan ta in för mycket fakta och jag är inte stark i att sätta mig ner och läsa in snabbt och intensivt. Nä, jag vet att det går trögare och visst jag har alltid varit en mer praktisk människa än teoretisk, men idag försöker jag planera min dag så jag orkar i mål och får det jag har tänkt göra gjort.

Att läsa en bok gör mig väldigt trött och jag kan somna även en förmiddag med en god bok i min hand. Jag och instruktionsböcker och datainstallationer gör mig bara frustrerad och stressad. Ska jag själv så måste det vara en god förmiddag för att jag ska ta mig igenom och en eftermiddag där jag ska läsa in och göra saker det fungerar inte så bra.

Det gäller att lära sig att förstå sina svagheter och göra en så bra planering som möjligt. Jag vet att jag behöver min sömn och om jag inte får den så fungerar jag inte. Det är inget jag tänker skämmas för utan det här är jag och visst nån gång kan jag försöka och ibland får jag jobba hårt och ibland går det inte. Jag behöver min sömn och jag behöver tid i tystnad för att återlanda i mig själv.

Jag älskar att jobba och ta i och vara med men när klockan närmar sig nio på kvällen så stänger jag av. Det går inte att köra över och försöka för då har hjärnan sagt god natt. Lyckas jag köra över och sen går och lägger mig så får jag svårt att somna. Så ja jag gör allt för att ha ordning på mitt liv och ja, jag har det lyxigt för jag har ingen att ta hänsyn till idag jag vet och därför kan jag också bestämma själv.

Tina Persson Hälsoinspiratören
www.friskoteket.eu

Jag tänker inte köra över mig själv vad har jag för det och om jag inte låter mig köra över mig själv så kan ingen annan göra det heller. Så jag vill vara en pigg och glad person både för min egna del som för andras.

Livet är den största gåvan vi ges och det är upp till oss att förvalta den på bästa sätt och i livet erbjuds möjligheter både utmanande och utvecklande, både i ris och i ros.

Livet är mitt och så är även ansvaret. Möjligheterna är mina så även ansvaret att ta emot dom och göra det bästa möjliga av dom.

Efterskalv

Har jag då fått några efterskalv eller vad kallas det egentligen återfall? Jo, då och det har också varit läroriskt, men som skrämde mina närmaste vid den tiden.

Jag hade mitt jobb 75% och så fick jag erbjudande om ett projektuppdrag på 25% inom något som jag aldrig gjort innan, men varför inte. Här fick jag ett erbjudande och det kändes jättespännande vilken utmaning. Ja sa ja tack och insåg rätt snabbt att den person jag skulle ha som hjälp absolut inte hade tid och att allt brukade sköta sig själv enligt honom. Jag visste att han inte skulle ha så mycket tid, men ändå det här var något väldigt främmande för mig så han måste skaffa lite tid. Det här kunde liksom bara inte bara lösa sig själv utan jag såg istället hur mycket det fanns att göra och jag blev totalt förbannad på personen som kunde vara så nonchalant mot mig.

Jag insåg att jag inte kunde göra mer än mitt bästa och jag försökte förstå hur dom gjort tidigare och jag försökte, men bokningarna kom inte in och vadå allt löser sig för inget löste sig och till slut så sa jag att det här fungerar inte vi måste ställa in. Det var en sådan hemsk känsla och jag kände mig som jag hade både lurat dom och jag själv hade blivit lurad. Mitt slutord var att jag gjorde så gott jag kunde och det gick inte när jag inte fick någon backup alls.

Det här gjorde att jag kände mig så stressad och frustrerad så när jag närmade mig beslutet att jag löser inte det här så hade jag försökt hålla mig under kontroll, men när du känner att du bara skakar inombords av stress och huvudet går i 150 så måste man sätta ner foten. Det hela resulterade i att jag började gråta när som helst och när det blev lite för jobbigt började jag gråta och en gång när vi skulle spela bowling så kände jag bara att jag orkar inte låt mig vara. Det blev lite panik omkring mig, men dom förstod att dom skulle låta mig va. Det tog rejält på krafterna och jag kämpade rejält hårt med att hitta fotfäste igen och landa så mjukt jag kunde.

Jag lät mig gråta och jag lät mig själv förstå att uppdraget jag hade försökt hade inte funkat för någon med den hjälp jag fick. Jag tog hjälp av kollegor och gick på behandlingar och jag andades lugnt. Lyssna, lyssna inåt och förstå och jag hittade tillbaka till mig själv och jag lärde mig också förstå hur mina varningssignaler lät och jag var tacksam som tog tag i handbromsen innan jag gick över styr.

Det händer ibland under vissa perioder att jag känner min varningsklocka och hur kroppen börjar skaka inombords. Jag känner att jag kan absolut inte dricka kaffe för då slår det slint i huvudet och jag får inte riktigt kontakt med mina tankar. Det jag snabbt inser är att andas, andas och landa här och nu. Jag hittar mitt lugn mitt i kaoset och jag tar mig vidare i min dag, men det jag vet är att när jag kommer hem så är det vila som gäller och släppa taget om tankar och eventuella måsten.

Jag rensar och jag landar och jag lyssnar. Jag förstår och hittar en logik i det jag gör och hur jag ska gå vidare. När det behövs tar jag hjälp för jag vet att jag ibland inte klarar av det själv och när jag lyssnar inåt förstår jag mitt behov och bokar en tid. Jag är så tacksam för den hjälp jag får och att jag själv förstår mitt behov.

Här och nu idag!

Det är nu dryga 12 år sedan jag gjorde mitt första besök i den berömda väggen. Den har gjort mig stark och svag, den har gett mig kunskap och erfarenhet, den har gett mig både ris och ros. Den hälsar på ibland och gör mig påmind om att jag måste fortsätta ta hand om mig för annars tar den tag i mitt liv igen.

Att byta jobb där jag numera arbetar 100% och helt klart effektiva 40 timmar i veckan har gjort att jag vissa dagar skakar inombord. Att gå från kombinationen 70 och eget även om jag arbetade mycket även då, så är det här något annat och det är nytt och jag lägger ett annat krav på mig så känner jag vissa dagar att jag måste landa och vila när jag kommer hem. Jag måste ibland ta en hel dag för att landa i mig själv för att orka gå vidare. Det är inte farligt, det är inte hemskt, men ändå tar det på kraften.

Det gäller för mig att lyssna och lyssna intensivt och rodda min arbetsdag på bästa sätt. Jag har koll och jag har fokus, jag lyssnar och roddar om, jag förstår och jag lär mig göra det bästa jag kan. Det löser sig och det är mitt motto just nu det löser sig så våga andas och ta det lugnt.

När jag kommer hem så får jag landa och jag får ta en kväll eller helg i vila för att land och rodda om. Jag kan och jag får det är skön känsla, men det är också ett måste för mitt bästa just här och nu. Livet är här och nu och jag kan bara ta en dag i taget, men även göra en bra plan. Jag måste och jag vill va snäll mot mig själv. Jag vill njuta av livet och ta tillvara på var dag som en gåva. Just nu är livet härligt, men ändå intensivt under vissa timmar av dagen. Jag gör så gott jag kan och det är allt jag begär av mig. Jag är tacksam och glad för att jag har ett nytt härligt jobb med underbara kollegor och sen har jag dansen som ger mig så oerhört mycket i mitt liv. Allt det här får jag ha i mitt liv och det är min resa precis här och nu.

Livet är underbart och vackert mitt i all stress. Livet är underbart och vackert mitt i allt kaos. Livet är underbart mitt i all tveksamhet och osäkerhet. Livet är underbart mitt i all tristess och sorgsamhet. Livet är underbart mitt i allt som händer här och nu för livet är precis här och nu. Så ta tillvara på dagen som erbjuds för livet är ditt, möjligheterna är dina och så även ansvaret.

*Tacksamhet innehåller enbart varm kärlek till livet.
Den är en otroligt skön kofta både i tider av ris som ros!
Så låt tacksamheten fylla din vardag som helgdag.*

Tinas Tipslista!

1. **Bach flower remedies** – räddningsdropparna också kallade.
Det har varit min medicin och hjälp under alla år. 4 droppar i ett glas vatten per dag eller 2 droppar 2 gånger per dag och jag känner att lugnet kommer igen.
2. **Lär dig lyssna på din kropp, knopp och själ**
Vad händer inom dig när du hamnar i stressiga situationer? När blir det tex error i huvudet? När börjar du känna hur du skakar inombords? Alla har vi olika signaler och det gäller att för var och en lära sig de signaler som hjälper dig dra i handbromsen.
3. **Ta hjälp av proffs**
Absolut ta hjälp av sjukvården och det dom kan erbjuda, men känn också in om det passar dig. Tabletter är bra, men på vilket sätt och vilka bivärkningar har dom? Det är inte meningen att du för alltid ska ta dom så hur kommer du må när det är dags att sluta? Fråga efter samtal och andra möjligheter vad har dom för förslag och idéer? Känns dom rätt för dig eller?
4. **Ta hjälp av proffs**
Våga också ta hjälp av terapeuter utanför sjukvården. Idag finns det oerhört många att välja bland, men våga fråga och våga testa för att se vad som passar dig. Visst det kostar pengar, men att investera i sin hälsa kommer att löna sig i längden och du får också en utbildning i dig själv som förebygger din fortsatta livsresa.
5. **Meditation**
Det finns många bra och jag brukar rekommendera Christina Divén hon passar mig väldigt bra. En gång är ingen gång utan du behöver jobba med avslappningen för att känna dig bekväm, men du kommer känna snabbt om sättet passar dig eller inte.
6. **Naturen och djuren**
Att gå ut i naturen och bara finnas till och att bara finnas till med ett djur gör underverk. Bara ta sig tid att finnas till och känna in ger en oerhörd fridfull känsla när du övat och hittat rätt.
7. **Sova**
Sova är ett måste! Har du svårt att sova försök då hitta rutinen och även om du inte somnar och känner oro så sätt på en avslappningskiva och jobba. För mig är det senast kl 22 som jag måste gå till sängs annars förstör det hela min natt. Hitta ett schema och en rutin och försök att gå och lägga dig samma tid varje kväll. Har du möjligheten försök ta en vila på eftermiddagen. Du behöver inte somna utan vila eller ta meditationen och slappna av. Sova är ett av dom viktigaste uppgifterna i en rehabprocess. Det är meningen att vi ska sova och det gäller att lära sig att sova bra.
8. **Träning**
Enkla saker som promenader, gym, dans, golf ja vad tycker du är roligt och som inte kräver så mycke mentalt av dig på det sättet som får dig att må dåligt. Det gäller att börja med något enkelt och sen fortsätta. Det gäller att våga prova och se om det här var något för mig.
9. **Studiecirkel**
Att träffa andra och få hjälp genom processen och som kan ge dig verktyg i din framfart.

10. Rutiner

Till en början om du är sjukskriven fast ändå även om du orkar jobba hitta rutiner som är bra för dig. Ta inte på dig för mycket utan ta en sak i taget och se till att få landa och vila. Hitta små stunder under dagen där du kan gå undan och landa i dig själv. Vi kan egentligen ha fullt upp och trivas men ändå känna hur vårt inre rusar iväg. Det finns många idag som bara för en minut kan hitta en landningsbana i sitt inre för att sen gå vidare.

11. Se det som en utbildning inte som ett straff

Nu ska jag lära mig något, nu ska jag växa som människa, nu ska jag lära mig att förstå mig själv bättre. Det här är en utbildning i livet och jag kommer bli en starkare och tryggare människa om jag själv vill.

12. Sjukskrivning

Heltid eller deltid spela roll hur mycket tid det viktiga är att under den tid du är sjukskriven ta hand om dig. Jag har ½ sjukskriven och ½ arbetslös hur löser jag det? Jag bestämde mig för att 4 timmar om dagen var det rehabiliteringstid och jag sov, jag mediterade och jag tog hand om mig själv, sen resterande tid kunde jag söka jobb eller det jag ville. Det som många glömmer bort att vi ska använda sjukskrivningen som rehabilitering inte bara som att oj nu fick jag tid att va hemma och fixa, sen kommer du tillbaka utan förändring. Det är inte bara vila som en sjukskrivning innebär det är så mycket mer och det gäller att ha disciplin både om du lever själv eller har familj.

13. Böcker

Det finns otroligt många bra böcker om du orkar läsa. Jag hittade Wayne W Dyer och slukade dom, sen bara fortsatte jag med flera inom personlig utveckling och självhjälp. Det finns otroligt många så låna på biblioteket och se vad som passar dig bäst.

14. Hitta vägen ut!

Som jag sa så är det många som går in i väggen och så stannar dom kvar där och det blir som en identitet. Jag stannar kvar i mina begränsningar och jag kräver att alla andra omkring mig ska ta hänsyn. Det blir ett tillflyktsord "Du vet jag har gått in i väggen" Oj, då men när då? Allt tar tid ja jag vet, men vi måste alla hitta ut igen och komma ut i livet som erbjuds. Vi måste ta med oss erfarenheten och lärdomen för att gå vidare i vårt liv. Eller du kanske inte vill? Vad synd för jag kan inte acceptera hur länge som helst. Våga gå vidare och se vad livet har att erbjuda.

*Livet är spännande både i min vardag som min helg.
Livet är spännande höst som vår. Livet är spännande vinter som
sommar. Livet är spännande var jag än går.*

*Livet är en möjlighet en gåva till oss var och en. Här är jag och livet är mitt.
Vill jag och vågar jag ta livet som en underbar gåva eller ser jag det bara
som en bestraffning och väntar på något bättre. Det här är livets gåva till dig
och mig. Jag tänker göra mitt bästa var dag och vart jag än går.*

Tack för idag och tack för igår och tack för en dag i morgon om jag den får.