

## **Första åren efter 30**

Det är helt klart svårt när du själv känner att här händer det saker, nu har jag vänt kapitel i mitt liv och här kommer jag staplandes på bambiben, men där många andra omkring dig är kvar i samma ruta som innan och förväntar sig att du fortfarande finns kvar där du tidigare var.

Vi vill så gärna stoppa folk i olika fack och känna att nu har jag kontroll på läget, nu vet jag vem den här människan är och så kommer jag tillbaka och gör typ en tonårsrevolt.

Jag hade en plan att nästa steg var att utbilda mig till massageterapeut och turen för mig var att en passande utbildning fanns i Linköping så jag kunde pendla. Jag hade också världens bästa chef som förstod mig och med en 75% tjänst så fanns möjligheten att få ihop min utbildning och praktik så det inte krockade för mycket i mitt jobb.

### **Hur funkar jag?**

Tänkt vad berikande och roligt det var att få lära sig hur kroppen och muskler från alla vinklar i vår fungerade. Om den här muskeln gör så här vad gör de andra då? Var börjar muskeln och vart fäster den? Å, det var inte bara på svenska utan på latin som vi skulle lära oss, men vi hade superbra lärare som verkligen inspirerade oss och det är så jag gillar att skolan ska fungera. För när jag har roligt i skolan så förstår jag bättre och utmaningen att lära sig blir något spännande och upplyftande.

Jag fortsatte växa i möten med människor och i kursen ingick även en praktikedel som skulle utföras ute på företag eftersom vi skulle bli företagsmassörer. Så ja, det var bara hugga telefonen och ta kontakt med några företag i stan och så kom jag ut med min bänk. Jag kände verkligen hur jag utvecklades och jag kände mig allt mer bekväm i det jag gjorde. När året var slut kunde jag stolt ta emot mitt betyg och jag insåg att det här det var min grej!

### **Nybakad massageterapeut**

Jag fanns ju på den perfekta arbetsplatsen när jag var klar med min utbildning eftersom vi tog emot patienter och gäster på Tranås Kuranstalt som också var Riksförsäkringsverkets Sjukhus. Min underbara chef tyckte helt klart att mina kunskaper det ska verksamheten ta vara på och jag fick en pootjänst där sjukgymnastiken, badet och avdelningarna kunde få höra av sig när de var kort om folk. Jag kände mig som stålmannen när telefonen ringde och de undrade om jag kunde komma och köra cykeltester eller ge någon massage? Häpp! In på toan och svida om ner i kulverten och så upp här var jag! Vilken förmån och så roligt det var. Nu fick jag blanda siffror med kroppsligt arbete det passade mig perfekt.

## TAIF

Men en dag så hände det! Jag fick frågan om jag inte hade lust att börja som massör för hockeylaget här i stan! Jag, vadå? Jag kände inte personen mer än han jobbade lite då och då som massör på mitt jobb, men jo, ja varför inte tänkte jag. Jag älskar ju hockey, men hade faktiskt aldrig varit i ishallen i Tranås och hade absolut ingen koll på läget.

Jag minns min känsla när jag åkte upp sååååå nervös oj, vad nervös jag var. Jag blev presenterad för kanske alla men jag vågade ju knappt se dom i ögonen och jag tänkte helt klart vad har jag gett mig in på gisses amaila, men oj säger jag bara vilken möjlighet.

Tranås AIF då i allsvenskan skulle ruska om mig på många olika sätt. Här kommer en brud in i omklädningsrummet och ska vara massör det var inte så jättevanligt 1998 då jag klev in, men det som var underbart var att det tog inte länge innan jag var mer eller mindre en i gänget och jag fick helt klart min beskärda del.

Det var mycket att lära sig och förstå och ja det som var så oerhört skönt var att man kunde alltid fråga och diskutera. Jag kände mig nog aldrig ensam utan i ett lag så hjälps man åt och många hade ju lång erfarenhet i ämnet så jag kände mig trygg. Helt klart en skön känsla.

Jag väckte så klart en del uppmärksamhet som kvinnlig massör i stans hockeylag och jag fick uppmärksamhet i tidning och när jag var ute på stan. Vilken känsla att numera bli mer och mer igenkänd och stoppad för att folk var helt klart en aning nyfikna på lagets status. När jag kom med på bortamatcher så fick jag första året stora ögon oj en kvinnlig massör, men det var alltid bra bemötande och det var bara som bortalag jag kunde få lite skit ibland, annars hade jag nog en hel del fördelar att va just kvinna i detta sammanhang.

Att stötas och blötas med ett hockeylag flera gånger i veckan var något jag längtade efter. Å, det var det bästa som hände i mitt liv och jag sög verkligen in för att lära mig mer och bli en bra massör för laget. Tänkt att från en väldigt osynlig person två år senare vara en helt klart synlig person jag var oerhört lycklig.

*Den bästa säsongen var helt klart 99/00 då vi tog oss ända upp i superallsvenskan för att kvala. Där jag sista kvalveckan var med och åkte till Umeå, sen ner till Rögle och slutligen fick vi stryk mot Mora hemma innan säsongen var över. Vilket äventyr det var och det är helt klart en av dom bästa veckorna i mitt liv helt klart.*

### **Å så kom väggen**

Jag hade också öppnat Friskoteket, men det fanns inte så mycket tid utan livet bestod mestadels av jobbet, hockeyn och gympa så när Tranås Kuranstalt stängdes, vårsäsongen för hockeyn och gympan tog slut gick jag vidare i 110, men jag hade inget att göra.

Vissa sa till mig att det var inte så man gick in i väggen, men läkaren sa att Tina du har gått i väggen fast inte så väldigt hårt. Vill du ha tabletter eller vill du försöka utan? Jag är tacksam att jag hade en bra läkare som gav mig möjligheten att tabletter var inte ett måste för min väggkörning. Han var också lite komisk när han sa att inte fick se så här glad ut när jag gick till Försäkringskassan för då skulle dom inte tro på min sjukskrivning. Hjälptänkte jag och la brevet på brevlådan istället. Jag hade en mask med en glad och sprallig Tina, men inombords var jag helt i kaos.

### **Jag förstod att jag behövde proffshjälp.**

Första besöket hos samtalsterapeuten var riktigt läskigt. Jag skämdes så oerhört mycket och därför hade jag valt en som inte fanns inom vårdens väggar för jag var inte sjuk, jag ville inte komma i deras rullar och jag ville inte att någon skulle veta att jag gjorde det här. Idag är jag oerhört tacksam att jag förstod att det här fixar jag inte själv och det är inget som ska belastas dem i min närhet och jag förstod att jag behövde proffs inte lekmän/kvinnor för att börja reda ut mitt liv.

Att börja jobba med sig själv, att bryta nya mönster och välja andra vägar kan störa många människor. Det var längre inte en tyst och blyg människa dom kunde fråga om hon ville hänga med, nä nu började jag bestämma och tycka i alla sammanhang. Det kunde helt klart bli obekvämt och det privatliv som tidigare hade varit skralt blev självklart ännu sämre. Ja, ja tänkte jag för jag är hellre utan vänner än vänner som jag inte orkar vara med så det kommer säkert nya.

Jag är helt sjukskriven, sen är jag halvt och halvt arbetslös. Hur gör jag när jag är 50/50? Jag hittar former och förstod att när jag är 4 timmar sjukskriven så ska jag rehabilitera mig och sen kan jag göra annat annan tid och det är något jag har försökt få in hos andra. För det är många som tror att dom ska jobba 4 timmar och så när dom kommer hem så har dom så mycket att göra så dom glömmer bort att hallå de andra 4 timmarna är du sjukskriven och ska se till att jobba med dig själv så att du kan vara på jobbet heltid igen.

### ***Ibland glömmer vi helt bort meningen och missar målet totalt.***

#### **Bosön**

Våren 01 oj rejäl tabbe men ändå en utmaning, för ibland blir det inte som man tror. Jag tror att jag ska vidareutbilda mig och bli en bättre idrottsmassör, men oj, nä vi var 2 utbildade massörer av de 16 som deltog och massage var bara en liten del i kursen och det vi lärde oss kunde jag i stort sett redan. Det var helt enkelt så att dom hade gjort om en del av upplägget pga de som hade sökt kursen och det gjorde att jag blev överkvalificerad och jag som hade varit rädd för att inte få komma med. Jag hade många irriterade stunder under denna vår, men tur för mig var att jag hade fått min kurs betald något som absolut inte populärt av dom andra. Jag var oerhört tacksam för att jag hade fått hjälp av en mycket smart handläggare som hade sett en möjlighet som dom andra hade totalt missat.

Usch, säger jag Stockholm januari - maj det var helt klart ingen hit för min del och hade jag inte fått kursen betald hade jag hoppat av, men skam den som ger sig och jag lär mig väl alltid något för två av de tre lärarna vi hade var helt klart bra. Ibland blir det helt klart inte som man hade tänkt sig och om jag idag så här 11 år senare fundera på vad jag lärde mig? Tålmod kanske eller det kan ju ha varit bra på pappret inför nästa utmaning?

Tina Persson Hälsoinspiratören  
[www.friskoteket.eu](http://www.friskoteket.eu)

### **Tina som idrottslärare!**

Det var helt klart nya utmaningar på gång när jag kom hem från storstan för min handläggare på AF säger att jag ska söka ett pappavick som idrottslärare på gymnasiet under hösten. Va? Skojar du, men jag har ju ingen erfarenhet för det. Jo, det har du tycker han och vad ska jag göra? Det är bara att söka och snart så ringer telefonen. Jag är en av dom utvalda för intervju! Skämtar ni hade jag lust att säga, men jaha ja, gisses och så går jag dit. Jag är ärlig och talar om vad jag fixar och inte fixar och jag kan undra vilka dom andra var för telefonen ringer då jag är vid fruktdisken på Coop. Jag hade fått vicket och han ville diskutera lönen och ger ett dåligt erbjudande tycker jag. Jag var inte alls beredd och drog till med något, men kan du ringa sen det är lite svårt att prata här. Vem vill stå i fruktdisken på Coop och diskutera lön? Jag hinner bara ut i bilen så ringer han igen och ok vi kör så!

Där sitter jag i min bil och har fått ett vick som idrottslärare på gymnasiet för hösten. Hur gick det här till? Det här kommer jag aldrig att klara jag har ju ingen aning om hur jag ska göra och så mindes jag hur hemska mina klasskamrater var mot vikarier och nu skulle jag vara vikarie. Utmaning? Jo, oj, helt klart en rejäl utmaning.

Det blev till slut ett helt läsår och detta är också något av det roligaste jag har gjort i mitt liv. Jag minns hur vettskrämd jag var när jag klev in och blev presenterad för klasserna att här är vikarien. Jag är tacksam för jag fick hjälp av två av mina kollegor under hösten och jag är tacksam att eleverna förstod att de kunde påverka mig om dom ville vara delaktiga i lektionerna. Sen hade jag självklart stor hjälp av att jag var ju hockeymassören Tina det ryktet spred sig snabbt och självklart var jag tacksam för den fördelen som ökade min status rejält och som jag gärna hade som en varm kofta av trygghet.

### **Våga fråga**

När höstterminen närmande sig sitt slut så hade en av de kvinnliga idrottslärarna blivit gravid och jag fick frågan om jag var intresserad av att köra vårterminen också och det var helt klart något jag ville fortsätta med. Jag blev väldigt glad när jag även fick möjligheten eftersom jag inte hade varit ensam om att vara intresserad och att dom krav jag hade ställt gick igenom.

Varje dag hela året alltid lite pirrigt och jag fick ofta höra att så här gör väl inte en lärare? Men jag hade ju ett bra svar! Vadå jag är inte utbildad lärare så jag vet inte och jag tog ofta hjälp av elever som jag kände förstod att jag behövde deras kunskap och de var också trygga i att få uppdrag av mig. Den kontakten jag fick med många av eleverna var utvecklande och när jag fick göra ett inlägg på hösten efteråt och möttes av glada miner kändes det så oerhört upplyftande på alla sätt.

Den rädsla jag hade för att vara vikarie var som bortblåst för det var oerhört roligt att vara vikarie där jag inte var utbildad utan jag såg andra möjligheter och krävde respekt för att ge respekt tillbaka. Som lärare kände jag att det var viktigt att ge alla en möjlighet och där alla hade möjligheten att förklara sin situation och där jag kunde både lyfta och sänka en elev i ett viktigt skede i deras liv. Jag kände att det här var något jag ville ha mer av, men nä inte vill jag läsa på högskola igen det var inte min grej, men jag hoppades att en dag ska jag vara tillbaka igen inom en passande form och jag hoppas än.

Det jag också fick lära mig under den våren var att bli mobbad av en kollega och denna kollega var samma person som hade varit med och anställt mig första gången. Jag kände att det var tur att jag hade en fungerande relation med mina elever för då gjorde det inget att han tjurade ihop. Orsaken var att jag fick grav.vicket istället för hans sambo och dom orden han gav mig var inte trevliga, men det bevisade också hans egna svaghet.

Det var intressant att få den erfarenhet från vuxenmobbing och det roliga i kråksången var ju att han hade inget för det utan jag brukar tänka stackars krake. Minns att när jag mötte honom på stan eller på skolan så vägrade han hälsa på mig och vände bort huvudet snabbt för han vågade inte se mig i ögonen. Jag hade redan insett att de som mobbar är dom som är svaga och det var helt klart mer synd om honom då jag istället bara blev allt starkare.

### **River och bygger och river igen för att bygga om**

Tänkt vad jag bökar och stökar i mitt liv under de här första åren efter 30. Jag river ner min mur och jag börjar hitta ett sätt att leva med mig själv och utmanas av möjligheterna här i livet. Jag byter bostad, jag blir kysst för första gången i mitt liv för helt plötsligt kommer männen i mitt liv, men den dom träffar är helt klart bambi på hal is och en människa som inte riktigt vet hur man ska fungera. Det är svårt att förstå sig på andra när man inte förstår sig själv. Det är inte lätt att förstå känslor speciellt när andras kommer och knacker på.

Våren 2002 inser jag att det är dags att hoppa nu är det dags det kommer inget bättre tillfälle tack farbror Karl.....