

Livet efter en ”Botten resa”

- Av Christer Andersson -

Jag jobbade som ”Projektledare” på ett företag i byggbranschen och åkte över hela Sverige. Min utmattning började redan i slutet av november 2007 med att jag hade ”kramper” i bröstet. Ibland domnade min högra sida, både i armen och benet, ofta när jag körde bil. När detta hände brukade jag köra in på närmaste mack och köpa vatten. Loka i halvliters flaska. Sen lade jag sex stycken Treo i den och drack upp, och så kunde jag köra vidare. Jag tyckte att jag var duktig som aldrig var sjuk.

En dag strax före jul, när jag sitter och kör bil, känner jag att det smakar salt i munnen. Jag känner med handen och upptäcker att kinderna är blöta. När jag ser mig själv i backspeglarna inser jag att jag sitter och lipar, men utan att jag märker det själv. Jag bryr mig inte så mycket om det just då eftersom jag snart ska vara ledig under Julen och vila upp mig. När jag börjat jobba igen efter jul och varit igång en vecka så händer samma sak igen. Jag mår inte bra och i slutet av januari ber jag min chef om avlastning. Han är förstående och lovar att hjälpa mig omgående. Men av någon anledning blir det ingen förändring. Jag kämpar på en månad till och tar upp det på nytt igen, men det händer inget då heller.

Före påsk, På Skärtorsdagen när jag sitter själv på mitt kontor i Alingsås får jag plötsligt fruktansvärda smärtor i bröstet, jag är tvungen att sitta framåtlutad för att kunna andas. Men jag tänker jobba färdigt och sen åka hem och vila. Så blev det. Jag sov sedan hela påskhelgen och försökte vila så att jag skulle kunna jobba igen på tisdagen.

Kvart över sju på tisdag morgonen slår jag på datorn på jobbet. Jag sitter och väntar att den skall ladda upp och öppnar sedan min e-mail. Sedan minns jag inget förrän jag vaknar upp vid halv elva av att jag sitter och stirrar in i väggen. Jag tar mig hem, helt slut, och somnar direkt. Vid två tiden på eftermiddagen vaknar jag. Mitt dåliga samvete får mig att åka tillbaka till kontoret igen. Jag kommer dit och sätter mig i min stol men mina armar låser sig, jag kan inte lyfta dom. Jag sitter och stirrar in i väggen till klockan blir halv fem. När jag med möda lyckats ta mig hem ringer jag till Noltorps vårdcentral. Jag blir sjukskriven.

Tre veckor senare kommer jag i kontakt med OMI företagshälsovård och träffar Gert Persson. Jag får medicin så att jag kan lättare skall kunna slappna av och vila. Gert föreslår att jag skall ta hjälp av en sjukgymnast som kan hjälpa mig med avslappningen. Under den här första tiden var jag otroligt trött och låg bara och sov, i nästan två månader. Jag var vaken bara tre till fyra timmar varje dygn.

Under tiden när jag gick hos min sjukgymnast Ann Fredriksson, och tränade avslappning, så kom jag av en händelse till att prata med min granne, Bo Ekman. Han berättade för mig att han jobbar med utbildning inom Mental Träning. Han tyckte jag skulle prova det program han jobbar med, Personligt MÄSTERSKAP. Detta kunde jag göra parallellt med att jag gick hos Ann en gång i veckan.

Personligt MÄSTERSKAP består av två CD skivor med fyra program på varje skiva, som man tränar med själv. Jag var jätteglad att jag kunde göra något själv och körde programmet två gånger om dagen.

”Det var som om någon kom och låste upp hela huvudet på mig...”

Efter tre veckor fick jag en märkbar effekt av detta. Det var som en ”rush” som plötsligt bara kom en dag. Något hände och gick genom mig när jag satt och körde programmet. Det var som om någon kom och låste upp hela huvudet på mig så att jag kunde börja tänka. Från den dagen kunde jag börja fungera någorlunda normalt med att vara vaken mera normalt på dagarna. Jag började kunna gå ut och gå. Jag vågade visa mig ute bland folk i offentliga miljöer igen. Jag hade under lång tid varit tillbakadragen och folkskygg under sjukdomstiden. Jag fortsatte att jobba med Personligt MÄSTERSKAP och ju mera jag använde programmen, desto starkare blev jag.

Efter att jag har gått igenom hela programmet, som tar cirka tre månader, har jag fått en helt annan syn på livet. Jag lägger mer kraft och tid på min familj och mina vänner än tidigare. De saker som verkligen betyder något och är viktiga är de jag lägger kraft på nu för tiden. Arbetet är viktigt men betyder inget om man inte har en bra och trygg familj bakom sig. Jag värderar saker på ett annat sätt nu. Jag känner mer glädje och skratt hemma nu när jag är lugnare som person och inte så stressad. Jag är inte längre arg jämt när jag kommer hem från jobbet som förut.

Jag lyssnar fortfarande på Personligt MÄSTERSKAP ett par gånger i veckan. Jag har lagt in alla programmen i min mobiltelefon så jag kan lyssna precis när jag vill. Varje gång jag vill ha en kick och behöver fylla på energi. Känslan är otroligt skön att få. En annan sak är att Jag inte tar utskällningar eller påhopp i jobbet personligt längre sedan jag har jobbat med Personligt MÄSTERSKAP. Det är lättare att skilja på det som kunder kan vara irriterade på och mig själv som person. Jag tar sällan jobb med mig hem i huvudet längre.

Nu tycker jag att Livet är roligt. Det är så himla kul att bara kunna sitta och prata med min fru och barnen om vad som har hänt på skolan, eller kunna följa med och titta på när dom tränar.

Jag har också med glädje kunnat ta upp ett gammalt intresse, att laga och ”mecka” med gamla mopeder. Jag varken kunde eller orkade förut. En kollega kom hem till mig för att lämna över några papper en dag. Jag var i förrådet och meckade när han kom. Dagen efter ringde han mig bara för att berätta att han avundades mig som kunde stå och mecka med en sådan glädje och bara njuta av stunden.

Idag lyssnar jag på kroppens varnings signaler mycket bättre. Många av mina vänner och arbetskamrater är förvånade att jag kom tillbaka så fort som jag gjorde. Det krävde min egen vilja men även turen att träffa på rätt läkare, och turen att jag har en omtänksam granne.

Med tacksamhet och varma hälsningar vill jag rikta ett stort Tack till...

Gert Persson på OMI Hälsan i Alingsås och Bo Ekman för Personligt MÄSTERSKAP, utan er hade jag inte varit där jag är idag.

Alingsås i april 2009



Christer Andersson