

Jag har gått på kurs och

lärt mig säga nej!

Ann var duktig organisatör, ställde alltid upp för andra – men glömde bort sig själv. När hennes pappa dog orkade hon inte längre. Kursen i livshantering blev en vändpunkt.

AV ANETTE HALLDORF NYSTRÖM FOTO: MAGNUS GOTANDER

Ann Sällström, 46, är gift, har tre barn och bor i Torslanda i Göteborg. Både hon och hennes man har krävande yrken. Ann arbetar som stödperson åt människor som råkat ut för allvarliga trafikolyckor. Hon har alltid varit en omhändertagande person, både i yrket och hemma.

– Jag tycker om att serva människor, jag vill att de ska må bra.

Men att ständigt vara den duktiga som klarar allt höll på att bli hennes fall. Redan för ett par år sedan märkte Ann att hon hade högt blodtryck.

– Jag tänkte ofta att ”till helgen ska jag lugna ner mig”, men då var det alltid något annat som dök upp.

Under den här perioden blev Anns pappa allvarligt sjuk. När han sedan dog och begravningen var över bröts Ann ner fullständigt. En dag åkte hon gråtande till arbetet, men kom bara till parkeringsplatsen. Hon åkte hem igen, gråtande.

– Det var som om jag höll på att dränkas i mina egna tårar.

Ann förstod att hon behövde någon att prata med och började gå på stöd-samtal hos kommunen inom projekt Livsstil för hälsa. Där fick hon en förfrågan om inte kursen i livshantering

skulle vara något för henne.

– Jag sa ja, eftersom jag insåg att jag behövde verktyg för att kunna hantera min vardag på ett bättre sätt.

På kursen fick Ann hjälp att kartlägga sitt liv: Hur mycket tid la hon ner på arbetet och familjen, och hur mycket tid ägnade hon åt sig själv?

– Jag insåg att jag måste förändra min tillvaro. Om jag skulle orka kunde jag inte längre sätta andra främst. Att gå till kursen varje vecka var något jag gjorde för min egen skull. Det blev min tid.

Jag bara grät

Avslappningsövningarna har hon också haft stor hjälp av.

– Vid första träffen satt vi i en ring med ett ljus i mitten. Kursledarna uppmanade oss att slappna av och bukas. Men jag bara grät, jag kunde inte andas ordentligt.

När Ann kommer hem från jobbet sätter hon sig nu alltid direkt i soffan och djupandas ett par minuter.

– Jag brukar också säga en ramsa med

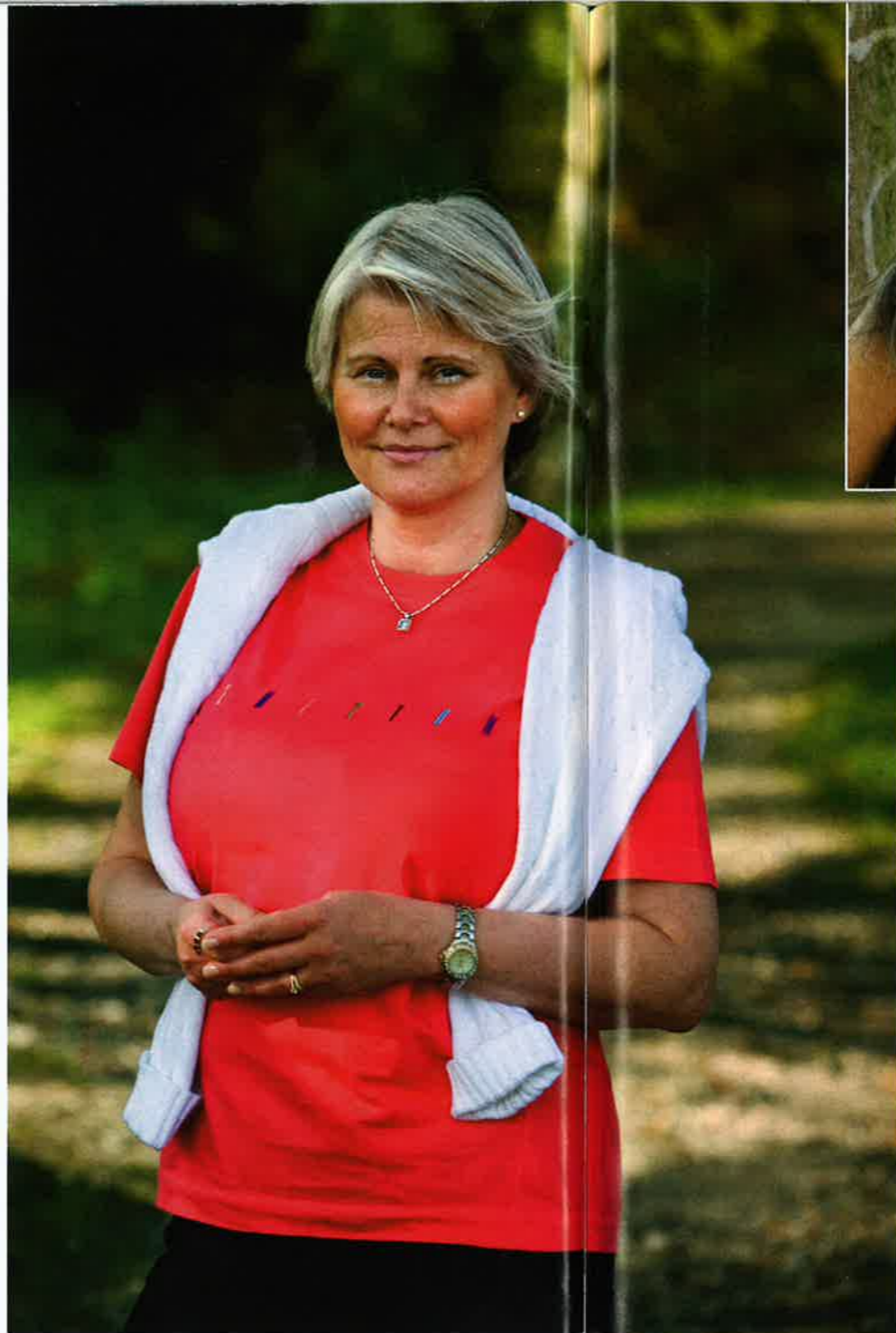
positiva ord. Först när jag har ”landat” tar jag itu med allt hemarbete. På kursen kände Ann för första gången efter om det var något hon längtade efter i sitt liv.

– Jag kom på att vatten var ett element som jag saknade. Så jag började åka ut till havet allt oftare. Jag kunde stå där i flera timmar och bara titta.

En vacker vinterdag när havet låg spegelblankt såg Ann två stora fåglar komma flygande. Vingspetsarna nådde nästan ner till vattenytan innan fåglarna plötsligt lyfte igen.

– Hur ska jag göra för att sträcka ut mina vingar? tänkte jag.

Ann kände att hon behövde fylla alla



–Många högpresterande, ambitiösa kvinnor behöver gå på våra kurser, säger processledaren Bie Holtz.

–Nu har jag tid för mig själv, och tid att åka till havet, säger Ann. I början stod jag där i timmar och tittade...



Alla mår bättre efter kursen!

I Torslanda i Göteborg erbjuds alla invånare att gå på livsstilskurs – med bra resultat!

Livsstil för hälsa är en broschyr som går ut till alla hushåll i Torslanda kommun. Torslandaborna erbjuds inte bara att gå kurs i livshantering, de kan även få hjälp med relationer, vardagsekonomi, personlig hälsovägledning eller lyssna på föreläsningar för att göra livet lättare.

– Vi vill förebygga ohälsa, men framförallt främja hälsa. Vi utgår från det friska, fungerande, för att stödja människor innan tillvaron rasar, säger processledaren Bie Holtz. Varför ska man hela tiden hålla på och torka upp vattent i stället för att stänga av kranen?

Projektet Livsstil för hälsa har pågått i fem år. Tack vare goda resultat har verksamheten nu permanentats. Den finansieras av kommunen, primärvården och Samordningsförbundet Göteborg Hisingen, Delta. Kursledarna arbetar i olika yrken, som hälsopedagog, beteendevetare, familjeterapeut och budgetrådgivare.

Basala behov

Av de 80 personer som hittills gått kurser i livshantering är majoriteten kvinnor, de flesta medelålders, många högpresterande.

– De är ofta otroligt ambitiösa och upptagna av att klara av livet på absolut bästa sätt. Men de försummar sig själva och sina egna behov, säger Bie.

För många kan det handla om att lära sig att säga nej, sätta gränser, för andra att hitta en ny inriktning i livet, eller att njuta mer. Kursen består av olika delar vid åtta, nio tillfällen som varierar en del beroende på deltagarnas önskemål. Varje gång hålls ett kort teoripass om stress, sömn och om vad som händer i kropp och själ och varför. Kunskap om förändringsarbete är ett centralt tema sista halvan av kursen.

– Många sover dåligt. För att må bättre och få

balans i livet måste de mest basala delarna fungera, säger Bie.

Deltagarna får diskutera och reflektera över kvällens tema utifrån sig själva. Avslappningsövningar och rörelse återkommer vid varje träff. Deltagarna kan få släppa loss till afrikansk dans eller reggae.

– Stressade människor har ofta byggt upp kroppsliga spänningar, man är inte alls vän med sin kropp. Därför är de fysiska bitarna så viktiga, inte minst att lära sig andas riktigt.

Bra resultat!

Många känner sig ensamma i sin situation. Att dela varandras erfarenheter blir värdefullt och fikastunden nog så viktig.

– Hit kommer ingen för att få en namnunderskrift för fortsatt sjukskrivning. Till oss kommer man för att man vill att tillvaron ska förändras.

Före kursstarten erbjuds alla en hälso- profilsbedömning. Då mäts blodtryck, fettfri kroppsvikt och syreupptagning. Deltagarna får fylla i ett formulär om sina kost- och motionsvanor, stresssymtom, upplevd hälsa, mediciner med mera. Hälsoprofilen följs upp åtta månader efter kursens slut. Resultaten visar att alla som gått kursen i livshantering tycker att de är mindre stressade och har fått bättre hälsa.

Bies bästa anti-stress-råd

- Förändring tar tid – det finns inga snabbvägar.
- Sätt gränser – våga säga nej.
- Ta tid för återhämtning.
- Slarva inte med mat och sömn.