

”Löpningen



lindrar kaoset”

Stina Petri hör inte till den där försiktiga sorten. När hon åker skidor på vintern är det toppturer som gäller. På sommaren tar löpningen vid, och då blir det maraton – fjällmaraton.

Ett handikapp får aldrig komma i vägen för hennes person, hennes mål eller hennes drömmar. Ändå finns hörselskadan där. Skärmar av och stjäl energi. Då gäller det att hitta sätt att bryta igenom, och släppa fram sig själv.

TEXT: SARA NORMAN FOTO: TOMMY ANDERSSON

OBLIGATORISK UTRUSTNING: första förband, vis-selpipa, kompass och behållare för minst en och en halv liter vätska. Sedan är det bara att ge sig iväg. Längs smala, myggrika stigar, på spänger över myrarna, ner i dalar och så upp, upp, upp igen på fjällbranterna. Drygt fyra mil. En kraftmätning. Ett äventyr. Ett maratonlopp i fjällen. Vem lockas av sådant?

Det gör Stina Petri. Att springa har för henne blivit en del av livet. Mellan fyra och åtta timmar i veckan har hon löparskorna på, ibland i stan, ibland i skog och mark. Sedan hon flyttade från Ystad till Östersund för fem år sedan har hon dessutom fjällen nära till hands. När suget sätter i kan hon sätta sig i bilen och åka upp till Åreskutan. Där är luften hög, utsikten vidunderlig, och variationerna i löpningen som erbjuds tycks oändliga.

– Det är kul, men framför allt är det avslappning för mig. Efter en intensiv dag kan det vara kaos i mitt huvud och jag är jättetrött. Då är det skönt att springa, förklarar hon.

Stina, som egentligen heter Kristina, är gravt hörselskadad sedan födseln. Hon har de starkaste hörapparaterna som finns men önskar ändå att hon kunde skruva upp volymen mer. När hon blir sådär trött i

huvudet känner hon att hon inte orkar lyssna mer, och vill bara vara ensam.

– När jag springer så känner jag att mycket kommer på plats. Det kan även vara saker som någon sagt under dagen som jag inte uppfattade just då, säger hon.

Vill umgås mera

Löpningen är alltså ett sätt att hålla sig i form, både fysiskt och psykiskt. Samtidigt är det ett intresse och ett sätt att tillfredsställa behovet av nya utmaningar. Att springa i fjällen ger en extra krydda i och med skiftningarna i miljön och det varierande underlaget. Förra året deltog hon för första gången i fjällmaraton. Detta år fick Stina i sista stund förhinder att vara med i tävlingen, men siktar mot nästa sommar igen. Att ständigt anpassa sig efter nya omständigheter är något hon som hörselskadad har tvingats vänja sig vid. Det blir lätt så, eftersom omgivningen sällan är anpassad efter behoven. Hon minns uppväxten och de första skolåren i en vanlig klass i Ystad.

– Som barn leker man mycket, man kommer långt med kroppsspråket och klarar den sociala biten på det sättet. Men med tiden blir skolan allt mer teoretisk och det ställs större krav på att höra, säger hon.

forts. _____



”Min personlighet och mitt handikapp krockar. Många gånger har jag stått och gråtit för att det är så frustrerande.”

rande, och ibland kan jag sakna gamla vänner som känner mig väl och vet hur det är.

Restaurangens stora salladsbuffé dignar av rätter: syltade morötter, kikärtsröra och marinerade champinjoner trängs med sallader och hembakat bröd.

– Allt det här kan personalen tecknen för, säger Stina och sveper med ena handen över buffén samtidigt som hon balanserar sin lunchtallrik med den andra.

Hon vet. Det är nämligen hon som har lärt dem.

En av restaurangens anställda är hörselskadad, och för att underlätta kommunikationen i köket ville kocken att alla skulle lära sig tecken som stöd, tss. Via arbetsförmedlingen fick han kontakt med Stina, som arbetar som tss-lärare och tidigare hållit kurser för sjukhuspersonal och för nyblivna hörselskadade i rehabilitering.

– Jag vet hur viktigt det är. När jag var liten tecknade jag. Men när jag fick mina hörapparater vid två och ett halvt ville jag bara höra och slutade.

När hon skulle börja i gymnasiet flyttade hon från Ystad till Örebro för att börja på en skola för hörselskadade (RGH). Där tog hon upp teckenspråket igen och fick nya vänner och upplevde det som en stor öppning. Det var bra undervisning och det fanns jämt hjälpmedel. Samtidigt var det lite jobbigt att flytta ifrån föräldrarna.

– Det var en sorts frihet, men man skulle bli vuxen på en dag och ibland visste jag inte om jag var stor eller liten.

Bodde i Sydafrika

Efter gymnasiet var det lite svårt att vänja sig av vid den konstanta hjälp och service hon hade tillgång till där. Då åkte Stina till Sydafrika och arbetade som au pair ett år. Det var ett stor steg som både innebar personlig utveckling och befrielse.

– Tiden i Örebro var lite som i en bubbla, intensivt och instängt, säger hon.

Nu blev hon vuxen på riktigt. Hon tog hand om familjens lilla flicka när föräldrarna arbetade. Hon passade också på att göra studiebesök på dövskolor och fick därigenom döva och hörselskadade vänner och lärde sig afrikanskt teckenspråk.

Familjen som hon bodde och arbetade hos reste ofta till en stuga i bergen där de vandrade mycket. Stina, som är uppvuxen på en gård på landet och trivs i naturen, tyckte om friluftslivet och strapatserna. När det sedan var dags att resa hem till Sverige flyttade Stina till Östersund för att gå en fritidsledarutbildning där. Här träffade hon sin sambo och kärleken till honom och till de jämtländska fjällen har hållit henne kvar, även om hemlängtan ibland kan kännas stor.

Med sina erfarenheter av hur det är att växa upp

När hon tyckte att det var lätt med kamrater och lek som barn, så är det den sociala biten som är svårast som hörselskadad vuxen.

– Min personlighet och mitt handikapp krockar på det sättet att jag är en väldigt social person, men folk får ibland ett annat intryck. Det är ett unikt handikapp för att det inte syns, och ingen kan riktigt förstå hur det är.

Vi träffas över en lunch i Åre. Titt som tätt stannar Stina upp för att heja på någon som passerar i restaurangen. Hon går fram till ett par bord där det sitter några bekanta och pratar en stund. Hon kommer ofta till Åre för att träna eller koppla av och det är tydligt att hon känner många på orten och trivs med att röra sig bland folk. Att hon har svårt att höra märks överhuvud taget inte utåt.

Hon vet att hon är lyckligt lottad som har många vänner, men om hon fick råda skulle hon orka umgås mycket mer. Ibland måste hon tacka nej till att träffas bara på grund av att orken är slut.

– Många gånger har jag stått och gråtit för att det är frustrerande och jag inte orkar. Det händer fortfa-

Dina förmåner som HRF-medlem

Du vet väl att du som är medlem i HRF kan få en rad förmånliga rabatter?

Medlemsförsäkring. Medlemmar omfattas av HRFs olycksfallsförsäkring hos Folksam när de deltar i verksamhet anordnad av en HRF-förening.

Barn- och ungdomsförsäkring. Du som är HRF-medlem kan teckna en sjuk- och olycksfallsförsäkring för barn och barnbarn, utan någon hälso-prövning av barnet. Mer information hittar du på www.folksam.se, under länken Medlemsbarn. Du kan också kontakta närmaste Folksam-kontor.

Billigare telefoner. HRF-medlemmar får storkunds-rabatt hos företaget Dialect vid köp av GSM-mobiltelefoner med tillbehör, trådlösa telefoner, stationära telefoner, headsets, faxar och växlar. För information om priser och närmaste butik, kontakta: Dialect, tel 020-42 02 02 eller gå in på webbsidan: www.dialect.se

Billigare resor/hotell. HRF-medlemmar har rabatt på privat- och konferensresor med Silja Line samt specialpris på de hotell Silja Line samarbetar med. För mer information och bokning, kontakta Silja Line, tel 08-22 21 40 (privatresa) eller tel 08-22 08 30 (grupp- och konferensresa). Uppge ditt medlemsnummer samt HRFs avtalsnummer: 11 66 05 10.

Billigare hotell. HRF-medlemmar har rabatt hos Scandic Hotell, både som privatpersoner och vid HRF-arrangemang. Vid bokning, uppge HRFs avtalsnummer: D 35 911 8544.

Billigare kurser. HRF-medlemmar får 15 procent rabatt hos Lexicon i Uppsala, som erbjuder distanskurser via Internet, bland annat för PC-körkort. För mer information, kontakta: Lexicon, tel 018-65 30 80 eller gå in på www.lexicon.se/upsala.

Många föreningar har egna, fina rabatterbudanden, framför allt på hörapparattbatterier. Prata med din förening!



som hörselskadad känner hon att hon vill göra mer för hörselskadade barn och ungdomar, och har börjat en distansutbildning till no-lärare, med målet att bli specialpedagog i framtiden.

– Det finns fortfarande stora brister och när jag läser undersökningar som visar att det har gått så långt att hörselskadade inte blir godkända i skolorna växer mitt engagemang. Jag ser på ungdomarna när de inte har förstått och kommunikationen inte når fram, och jag vill ge den hjälp som finns. Jag vill också visa att det är viktigt att man är bestämd, och inte låter handikappat gå före personen.

Vill nå ut till hörselskadade ungdomar

För att träffa andra hörselskadade har hon engagerat sig i HRF i Östersund. Unga Hörselskadade finns inte här, och på föreningens utflykter och arrangemang är Stina alltid yngst.

– Mitt mål är att nå hörselskadade ungdomar och få dem att se sina möjligheter. Det är oerhört viktigt att träffa andra hörselskadade. Jag minns själv när jag var barn hur mycket träffarna betydde som hörselpedagogen och HRF ordnade.

När det är dags för dagens träningspass fäster hon upp sitt mörklockiga hår i en hästsvans och drar på smidiga löparkläder. Så hoppar hon in i bilen och kör iväg någon kilometer upp till Ullådalen. Det mulnar på men hon får snart upp värmen genom att springa.

Nu siktar hon mot Lidingslöpningen i Stockholm 24 september.

– Visst är jag en tävlingsmänniska. Men för den skull är jag ingen dålig förlorare. ●

PORTRÄTT / STINA PETRI

FÖDD: 1978 i Kristianstad.

BOR: I Östersund.

FAMILJ: Sambo David i Östersund.

Föräldrar och bröder kvar i Ystad.

YRKE: Utbildad fritidsledare och

lärare i Tecken som stöd, TSS.

Vidareutbildar sig till no-lärare.

Sommarjobbbar som lantbrevbärare

i Offerdal.

FRITIDSINTRESSE: Idrott, löpning, skidåkning och vänner.

HÖRSELSKADA: Barndomshörselskadad. Hörapparat på båda sidor.