



- Psykolog: Utvecklande med motgång** sid 18
- Stressen fick Ninna att hoppa av** sid 20
- Ljudkänslig snickare blev läkare** sid 22
- Karin startade egen fotvårdssalong** sid 23
- TSS öppnar nya möjligheter** sid 24

Kris kan ge skjuts åt personlig utveckling

Många drömmer om att byta arbete eller göra någon annan stor förändring i sitt liv. En kris eller en funktionsnedsättning kan göra att man tvingas omvärdera tidigare val. Det kan vara traumatiskt, men ibland leder det till positiva förändringar. I det här temanumret om nystart möter vi tre personer som har gjort nya livsval.

Vi har också pratat med psykologer och läkare om förändringsprocessen.

TEXT: STEFAN ANDERSSON FOTO: FOTOMEDIA

NYA RÖN inom psykologiforskningen visar att människors förändringsbenägenhet är större än man tidigare har trott.

– Så länge man bara har tittat på enskilda studier har man kunnat bortförklara oväntade utfall. Men lägger man samman många undersökningar ser man ett klart mönster, säger Petter Gustavsson, professor i differentiell psykologi vid Karolinska Institutet i Stockholm, till Psykologtidningen.

Han refererar till en analys av 152 olika forskningsrapporter som gjordes för några år sedan av Brent W. Roberts och Daniel Mroczek vid University of Illinois och Purdue university i USA. Bland annat visar den att personers målmedvetenhet ökar med stigande ålder.

Vanligt att omvärdera

Louise von Essen är professor i psykologi vid Uppsala universitet och har främst arbetat med forskning kring barn och ungdomar som har drabbats av cancer.

– Jag tror det är vanligt att omvärdera sitt liv efter en kris eller en sjukdom. Först reagerar alla negativt och kan uppleva akut stress. Sedan verkar det som om de flesta lyckas handskas med situationen på något sätt.

Hon säger att det inte bara handlar om yrkeslivet utan att det även handlar om andra relationer och att människors grundsyn påverkar hur de hanterar olika problem.

– Men det är inte så enkelt. Det har också att göra med vad man har haft för erfarenheter tidigare. Det är inte så att man blir starkare för varje trauma man drabbas av. Om man redan har en svår livssituation är sannolikheten mindre för

att man ska klara till exempel ekonomi, relationer med mera.

Hon poängterar att det är extra viktigt vilket stöd man har av vänner och anhöriga.

– Den vård och det bemötande man får har också stor betydelse och en del behöver psykologisk hjälp för att handskas med ett trauma.

– Däremot tror jag inte att personligheten förändras av ett handikapp eller en sjukdom.

Eva Håkansson, kris- och katastrofpsykolog vid Centrum för allmänmedicin i Stockholm som 2009 fick Stora Psykologpriset, anser att kriser kan fylla en viktig funktion.

– Vi utvecklas inte om vi aldrig stöter på motgångar, säger hon till Psykologtidningen.

– En kris kan också rymma utvecklingsmöjligheter. Det handlar om att omvandla sina minnen till erfarenheter, att inte leva som om det fortfarande händer.

Hörselskadans inverkan

Elisabeth Kjerulf, överläkare på hörselrehabiliteringen på Rosenlunds sjukhus i Stockholm, har stor erfarenhet när det gäller personer i kris med hörselnedsättning.

– Människor kommer hit när det krisar på något sätt och de inte orkar med yrkesliv och/eller relationer. Ofta beror det på att de inte fullt ut förstått hur stor



Elisabeth Kjerulf.

inverkan hörselskadan har i det dagliga livet.

Hon säger att man måste tillåta hörselskadan att få konsekvenser för hur man lever och ta in den i sin egen självbild.

– En hörselnedsättning gör att man tvingas koncentrera sig extra för att höra, vilket i sin tur skapar trötthet och utmattning, säger hon och fortsätter:

– Har man en hörselskada suger den energi vare sig man vill eller inte, även med hörapparater. Det är viktigt att träna på att lägga upp arbetet så att det fungerar.

Hon poängterar att det är viktigt att uppmärksamma om det finns tendenser till att en person drar sig undan och isolerar sig.

– Då blir det två handikapp. I stället bör man försöka ändra beteende och bli öppen med sin hörselnedsättning och de krav man har på andra för att kommunikationen ska fungera.

För mycket teknik

Hon är kritisk till att så mycket av diskussionen kring hörselskador handlar om teknik.

– Det är mycket prat om fantastiska hörapparater eller super-CI. Men man kan bara rehabilitera tekniskt till en viss gräns.

– Man måste bli medveten om begränsningarna, men samtidigt se möjligheterna, säger hon.

Elisabeth Kjerulf anser att den fördjupade rehabilitering hörselvården ger, i form av bland annat grupprehabilitering där deltagarna får träffa andra med samma typ av hörselproblem, ger en bra grund för att gå vidare.

– Det finns många exempel på människor som har kommit hit och efter rehabi-



litering kan fortsätta med sitt tidigare arbete och faktiskt må bättre.

– Men man får inte glömma att det aldrig bara handlar om hörselskadan om det blir en livskris. Vad vi egentligen gör här är att hjälpa människor att klara av sin funktionsnedsättning så att de kan ta saken i egna händer och hitta sig själva.

Hamnade på en bättre plats

Elisabeth Kjerulf berättar om en högt utbildad patient med ett stressigt kontorsarbete.

– Han mätte jättedåligt och det var en lång process att förstå att det var en konsekvens av hörselnedsättningen. Han gick på sjukgymnastik och det slutade med att han själv utbildade sig inom vård-

området i stället och efteråt tyckte han att han hamnat på en mycket bättre plats i livet.

Svårare bli sjukskriven

Hon tycker att det är bekymmersamt med reglerna för sjukskrivning.

– Förr kunde man sjukskriva tills personerna var färdiga med sin rehabilitering. Nu går det inte längre. Det går inte heller att sjukskriva för enbart en hörselnedsättning om det inte är något akut. I stället blir man kanske sjukskriven för konsekvenserna, till exempel utmattning eller depression.

Försäkringskassans så kallade rehabiliteringskedja innebär att efter tre månader ska arbetsgivaren undersöka om det

går att ordna ett annat arbete och om det inte går ska man efter sex månader vara beredd att ta något annat arbete på hela arbetsmarknaden.

– Det är inte alla utmattningar som läker på sex månader och det finns inte heller möjlighet att sjukskriva på deltid, säger Elisabeth Kjerulf.

Sex månaders sjukskrivning är grundregeln. Om patienten inte har någon arbetsförmåga i något arbete på arbetsmarknaden kan sjukskrivningen fortsätta ytterligare en tid.

Efter ett år om man fortfarande saknar arbetsförmåga kan ersättningen övergå i förlängd sjukskrivning. Förlängd sjukskrivning kan man maximalt ha i 450 dagar ●



Infriade drömmen att bli florist

FÖR TVÅ ÅR SEDAN hoppade Ninna Lakso, 47, av jobbet som produktionsledare på en stor reklambyrå och utbildade sig till florist. Nu arbetar hon i en blomsterbutik i Segeltorp och stortrivs.

– Jag gillar att arbeta med kroppen och det kreativa skapandet med blommor. När jag åker hem på eftermiddagen är jag helt ledig. Förut var jag alltid nåbar och hade ständigt jobbet i tankarna. Jag kollade mobilen och datorn jämt, även på kvällar och helger.

Det började susa

Ninna är övertygad om att det var stress som gjorde att hon fick Menières sjukdom i höger öra 1999. Hon hade precis fött sitt andra barn när sjukdomen bröt ut.

Därefter följde några år med regelbundet återkommande yrselanfall.

2004 fick hon ett rör inopererat i örat och detta gjorde att hon slapp fler anfall.

Men tempot på reklambyrån sänktes inte och under en period med hög arbetsbelastning kände Ninna plötsligt att det började susa i vänster öra.

– Då sjukskrev jag mig direkt. Ville inte riskera mitt friska öra.

Tog tjänstledigt

Efter en veckas vila försvann tinnitusen, men hon förstod att hon behövde förändra sin situation. Hon bestämde sig för att infria sig dröm och bli florist.

– Det var inte ett lätt beslut för jag älskade mitt jobb. Det påverkade också ekonomin eftersom jag varken fick lön eller studielån under utbildningen. Min man ställde upp och tog hela försörjningsbördan.

Ninna fick tjänstledigt från reklambyrån och utbildade sig ett år.

– Det var en häftig känsla att åka till skolan för att lära sig något helt nytt.

Direkt efter utbildningen fick hon ett vikariat i blomsterbutiken där hon nu har en fast tjänst på deltid.

I butiken har hon nytta av sina kunskaper i administration och marknadsföring. Ibland blir det stressigt även där, när stora beställningar ska vara klara på utsatt tid.

– Men det är en annan sorts stress och något helt annat än att vara ständigt nåbar.

– Jag behöver fortfarande ta hand om mig och vara lyhörd för kroppens signaler. Onsdagar är jag helt ledig och då tar jag det lugnt och försöker koppla bort alla måsten i hemmet.

När hon bestämde sig för att bli florist fick hon mycket stöd av omgivningen.

– Det verkar också ha smittat av sig lite för det är många i min omgivning som har börjat med något nytt och en väninna som också har blivit florist.

ULRIKA NILSSON

Annons

Bytte hammare mot stetoskop

TORD FRIDOLF, 55, hade jobbat som byggnadssnickare i sju, åtta år när han fick allt större besvär med hörseln. Det gjorde att han något år senare bestämde sig för att börja plugga. Han läste in de naturvetenskapliga ämnen på Komvux och kom in på läkarlinjen. Nu har han arbetat som läkare i drygt tio år och är ansvarig för BB-avdelningen på Ystads lasarett.

– Hörselproblemen märktes först på vänster öra när jag pratade i telefon, sedan märkte jag att jag började bli ljudkänslig på andra örat. Dessutom fick jag tinnitus, säger Tord.

– Jag gillade arbetet som snickare, men dels ville jag vara rädd om hörseln dels blev jag så känslig för ljud att jag ofta måste använda hörselskydd.

Tord bestämde sig för att starta om med ett annan utbildning när han var 27 år, samtidigt som äldsta dottern började i skolan.

Ställde sin egen diagnos

– Ungefär vid den tiden började jag även få balansproblemen och känna mig yr ibland. Jag gick till hörselvården men upplevde att jag blev ganska snäsigt bemött.

Efter ett år var studierna avklarade med bra betyg och Tord valde mellan att fortsätta med teknisk fysik eller läkarlinjen. Det blev läkarlinjen, vilket kanske var tur eftersom det gjorde att han själv kunde ställa diagnos på sina besvär.

– På tredje terminen på läkarlinjen läste vi bland annat om acusticusneurinom (godartad tumör på hörsel/balansnerven). Symtomen stämde precis på mig. Jag kontaktade sjukhuset och fick komma dit samma vecka.

Det visade sig att Tord hade en tumör och han opererades någon månad senare. Operationen gick bra och han kunde fortsätta studierna efter tre månader. Han hade då blivit döv på ena örat och prövade en så kallad CROS-hörapparat där man sätter en mikrofon på den döva sidan och för över ljudet till det hörande örat, men han tyckte inte att det hjälpte så mycket.

– I dag använder jag ingen hörapparat utan jag försöker sätta mig till vänster så att jag ska höra. Det jobbigaste är att inte kunna höra var ljud kommer ifrån.

När Tord blev klar med sin läkarutbildning, efter ett tre år långt uppehåll för att forska kring diabetes, specialiserade han sig till barnläkare och neonatolog (vård av för tidigt födda barn). Nu arbetar han alltså som ansvarig för BB-avdelningen på Ystads lasarett där man förra året invigde en avdelning för för tidigt födda barn.

– Jag ångrar inte att jag bytte inriktning och det är oerhört stimulerande att få jobba med barn, men jag trivdes som byggnadssnickare också. Jag håller faktiskt på med en tillbyggnad på huset och takterna sitter i rätt så bra efter nästan 30 år.

STEFAN ANDERSSON

FOTO: BERTIL BJÖRK

”De första åren var tuffa”

KARIN TÄPPMARK, 55, hade arbetat inom barnomsorg och skola i 25 år när hon fick nog av höga ljudnivåer och stress. Hon tog ett friår och utbildade sig till medicinsk fotterapeut. Nu driver hon en egen fotvårdssalong i Aspudden i Stockholm.

– Jag ångrar inte en sekund att jag sadlade om. Jag älskar mitt yrke och kontakten med kunderna, säger hon.

Karin har en fulltecknad kalender, men när vi träffas på hennes korta lunchpaus tar hon sig god tid att berätta hur det gick till när hon blev egen företagare.

Kändes rätt

– Efter utbildningen fick jag tips av om att lokalen skulle bli ledig. Jag var tveksam, men så fort jag kom hit kändes det helt rätt. Miljön är så stillsam och roligvande.

– Det var när jag hade skrivit på kontrak-

tet som jag kände att nu börjar jag något nytt på riktigt.

Arbetet med småbarn var ansträngande för hörseln, men Karin säger att det var när hon under en period arbetade i ett kafé på högstadiet som ljudnivån passerade gränsen för vad hon tålde.

– Det var ett fruktansvärd oväsen. Så småningom satte de upp dämpande plattor i taket, men då hade jag redan fått en skada.

Det började rulla på

Karin fick tinnitus, nedsatt hörsel och blev ljudkänslig. Hon kunde inte fortsätta arbeta med barn och ungdomar, utan fick själv, vid 47 års ålder, sätta sig i skolbänken igen.

Omgivningens reaktioner när hon berättade om sina planer förvånade henne.

– I stället för att ge en uppmuntrande klapp på axeln var det många som var

skeptiska och undrade hur jag skulle få det att gå ihop ekonomiskt och så vidare. Man sitter där i kafferummet och säger att ”man skulle göra något annat”, men när jag gjorde det så blev jag ifrågasatt.

Karin tror att kvinnor kanske är sämre än män på att ge varandra stöd i yrkeslivet och försöker därför alltid uppmuntra andra som har funderingar på att sadla om eller starta eget.

– De tre första åren var tuffa. Jag levde på blodpudding, säger hon och skrattar. Fjärde året hade jag byggt upp en fast kundkrets och det rullade på. Då kunde jag slappna av lite.

Hon har inrättat salongen efter sina behov och ägnat ljudmiljön extra omtanke.

– Det uppskattas av kunderna. En del har ju själva svårt att höra och jag tror att jag har lättare för att förstå deras problem.

ULRIKA NILSSON

FOTO: MICHAEL MELANSON

TSS ger nya möjligheter till kommunikation

På Wiks folkhögskola bor hörselskadade på internat för att lära sig TSS, Tecken som stöd. En av dem är Karl Lund från Stockholm.

– Man behöver inte kunna mycket TSS för att det ska underlätta vardagskommunikationen. Dessutom är det en estetisk upplevelse att titta på, säger han

TEXT OCH FOTO: STEFAN ANDERSSON

DEN HÄR GRUPPEN består av cirka 20 elever som nu känner varandra ganska väl eftersom de har träffats vid flera tidigare tillfällen. TSS-utbildningen består av sammanlagt nio veckor under tre år. Eleverna har antagits via hörselvärderna och betalar 500 kronor per vecka. Då ingår helpension och undervisning. För personer i yrkesverksam ålder finns även möjlighet att få ersättning för förlorad arbetsinkomst.

Wiks folkhögskola tar emot elever från Stockholm, Uppsala, Sörmland, Västman-

land och Gävleborg och stöds ekonomiskt av de olika landstingen. Liknande kurser finns till exempel på Nordiska folkhögskolan i Kungälv.

Började som arvsfondprojekt
Anders Nordström är biträdande rektor för Wiks folkhögskola.

Han berättar att det började på 1980-talet som ett projekt genom Allmänna Arvsfonden.

– Från början lärde vi ut MHS, mунhand-systemet. TSS kom som ett alterna-

tiv i början på 1990-talet och nu är det bara TSS som gäller.

Genom åren har Anders Nordström själv lärt sig en hel del TSS.

– Jag pratar med lärarna och har snappat upp en del. För övrigt har två väldigt duktiga och rutinerade lärare med unika kunskaper, säger Anders Nordström.

Han känner sig nu orolig över framtiden eftersom antalet ansökningar har minskat.

– Senast var det 27 som sökte, men vi behöver ett större urval. Om det blir för få finns det risk att verksamheten läggs ned.

Han tycker att det är konstigt om det inte skulle finnas ett tillräckligt stort antal hörselskadade och vuxendöva som har behov av att lära sig TSS och få ett nytt verktyg för att förbättra möjligheten till kommunikation i vardagen.

– Jag upplever att hörselvärderna sviker oss lite som inte hänvisar fler till oss. Vi kan erbjuda något som inte de kan erbjuda.

Han är även lite kritisk mot HRF och VIS, Vuxendöva i Sverige, som han inte tycker gör tillräckligt för att uppmärksamma medlemmarna på möjligheten.

– Det är för era medlemmar vi gör det här.

I ett försök att få fler elever håller de på att ändra upplägget för att även underlätta för personer i yrkesverksam ålder att kunna delta.

– De kommer fortfarande att hålla på i tre år, men i stället för tre veckor är det fyra helger (fredag-söndag) per år.

Detta har redan resulterat. Till veckoslutskursen nu i september ansökte 32 personer.

Även för anhöriga

När Auris besöker folkhögskolan som ligger mellan Uppsala och Enköping i början av juni visar sig vädret från sin allra bästa sida och deltagarna verkar trivas i den idylliska miljön.

Det är inte bara hörselskadade och vuxendöva som kan gå kursen. För att kunna använda TSS krävs förstås någon



Ovan. Sandro Colombo, Karl Lund och Anne-Marie Björkman redovisar en berättelse med TSS. Nedan: Grupp två tecknar till "I sommarens soliga dagar".



Idylliskt. Lärarna och några av kursdeltagarna i samspråk under lunchpausen. I bakgrunden syns skolbyggnaden.

att teckna med. Därför är även anhöriga inte bara välkomna utan det är i princip ett krav att ha någon med sig som man kan praktisera sina kunskaper med. Det behöver inte vara en sambo eller släkting, utan det kan även vara en god vän.

Marie Nordström från Uppsala blev först nekad att komma med på utbildningen eftersom hon inte ansågs ha en tillräckligt grav hörselnedsättning.

– Då visade det sig att en väninna till mig inte heller skulle bli antagen eftersom hon inte hade någon anhörig som kunde följa med.

Deltagarna delas upp i två olika klassrum. Den ena gruppen tränar bland annat på teckensång, det vill säga att teckna

orden i "I sommarens soliga dagar".

De övriga eleverna börjar med att repetera tecknen för månaderna. Sedan delas de in i grupper för att berätta en historia med tecken som stöd.

Positiva deltagare

Läraren, Carina Karlsson, kommer med goda råd.

– Du kan inte teckna en sak och samtidigt säga något annat.

Carina Karlsson har varit lärare på kurserna i många år. Hon är nöjd med den här gruppen.

– Första dagen när de kom tillbaka var det lite segt, men andra dagen lossnade det. Det är också roligt att det är så positi-

va och uppmuntrar varandra

Bra när det är mycket ljud

Ann-Marie Björkman går på kursen med sin sambo Karl.

– Det betyder mycket att han också får lära sig TSS. Vi kan hjälpa varandra och det är bra att kunna teckna eller bokstavera till varandra när det är mycket ljud runt omkring.

Thomas Larsson från Uppsala deltar tillsammans med sin sambo Åsa som dock inte är med den här gången.

– Det är bra upplagt och det har blivit bra samhörighet mellan oss i gruppen, säger han. ●



Carl-Åke Lekberg tecknar 77.



Rektorn Anders Nordström med lärarna Birgitta Sandgren och Carina Karlsson

Tecken som stöd

Tecken som stöd, TSS, är skapat för vuxendöva och innebär att man använder tecken från teckenspråket som stöd för talad svenska. Teckenspråket är ett eget språk med egen grammatik, egna tecken och använder en annan ordföljd än svenskan.

FAKTA